ڈالڈا کا دسترخوان

2014
جون

فہرست

گرمیوں کی چھٹیاں

اظہار تعزیت

کھانے صحت کے خزانے

رُخِ زیبا

صحت عامہ

رمضان کی تیاریاں

ریسٹوران ریویو

لائٹس \ کیمرہ \ ایکشن

ریسیپیز سیکشن

گھرداری

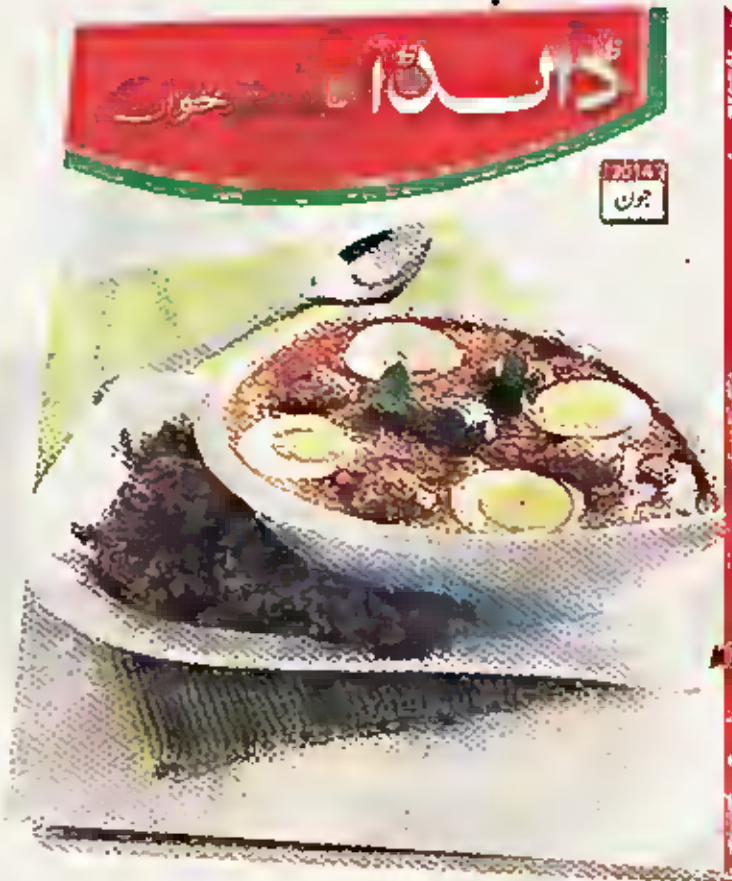
میرے بچپن کے دن

کشیدہ کاری

مستقل سلسلے

سیر و سیاحت

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 40، جون 2014

سرورق کوفتہ کڑھی

معزز قارئین!

السلام علیکم

گزشتہ شمارہ جو کہ مدرز ڈے سے متعلق تھا، اس کی پسندیدگی کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ اور اس شمارے کی خاص بات یہی ہے کہ جیسے جیسے مطالعہ کرتے جائیں گے آپ کو احساس ہوگا کہ اس میں تو ہر چیز ہی خاص ہے۔

جون کے مہینے کے لئے ہماری ٹیم نے سوچا کہ بچّوں کی اسکول کی چھٹیوں کو مدِنظر رکھتے ہوئے ہم اسے پکنک اور پارٹی کا تھیم دے دیں، ظاہر ہے بچے تو ہر گھر میں ہیں اور ان کو خوش کرنا اور صحت مند رکھنا ہر ماں کی پہلی ترجیح ہوتی ہے تو ڈالڈا کی کیوں نہ ہوگی۔ لہذا اس شمارے میں ہم نے پکنک اور پارٹی کے حوالے سے کھانوں کی تراکیب میں آپ کی رہنمائی کرنے کی کوشش کی ہے اور آپ کو تراکیب کے علاوہ صحت سے متعلق مفید معلوماتی آرٹیکلز بھی پڑھنے کو ملیں گے۔

جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ اسی ماہ کے آخری ہفتے میں ماہ رمضان المبارک کی آمد ہے، تو اسی حوالے سے اس شمارے میں آپ کو اس مبارک مہینے کی تیاریوں کی بھی یاد دہانی کروائی جارہی ہے تاکہ آپ بھاری بھرکم کام پہلے ہی نمٹا کر خصوصی عبادتوں کے لئے تازہ دم ہو جائیں۔

رمضان المبارک سے پہلے شعبان المعظم کی عبادتوں کو بھی یاد رکھئے گا اور ان میں مانگی جانے والی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کا حصہ بھی ضرور شامل کیجیے گا۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کے معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمزان فاروق

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان روی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

مدرز ڈے کے صفحات اچھے لگے

مدرز ڈے اور ڈالڈا کا ساتھ روایت کا حصہ ہے۔ ہر سال ڈالڈا کا دسترخوان ماؤں کے اس عالمی دن کے موقع پر اچھوتے انداز میں اپنے صفحات سجاتا ہے۔ ہم انتظار میں ہوتے ہیں کہ مئی کے مہینہ میں جہاں دنیا بھر کی ماؤں کے لئے خراج تحسین کے نعرے بلند ہوتے ہیں آپ مختلف شعبہ ہائے زندگی سے وابستہ خواتین سے ان کے خیالات معلوم کرتے ہیں مجھے ان صفحات میں زینت احمد، ڈاکٹر شاہین ناز اور ماریہ بی کے خیالات بہت اچھے لگے۔ صفحہ پلٹا تو سینڈوچ ہاؤس کی تصویر اور ترکیب نے پچھلے برسوں کے میگزین کی یاد دلا دی۔ شیفز کیسے منائیں گے مدرز ڈے یہ بھی دلچسپ تحریر تھی۔ اس میگزین کی یہ بات اچھی ہے کہ موضوع کے حساب سے نمایاں اور امتیازی خصوصیات رکھنے والی شخصیتوں سے کی جانے والی بات چیت شائع کرتا ہے اور یہ مستند معلومات پر مبنی مواد ہوتا ہے۔

عائشہ فاروق ... حیدر آباد

صحت عامہ کا سلسلہ بہتر ہے

مدرز ڈے کے صفحات بھرپور تھے اس کے بعد صحت عامہ کے سلسلے میں ڈائننگ کب مضر ہو سکتی ہے۔ معلوماتی مضمون تھا اب یہ نئی طبی ایجاد پاکستان میں کب آئے گی؟ کیونکہ میرے بچے ویکسینیشن والے دن بہت ہنگامہ مچاتے ہیں۔ باقی سارا میگزین خوبصورت لگ رہا ہے۔

فاطمہ گل ... کوہری

ڈاکٹروں کے انٹرویوز دیا کریں

حیات بخش حیاتین دلچسپ مضمون ہے اور ڈاکٹر اسماء مقصود کی گفتگو بے حد معلوماتی رہی۔ ڈاکٹروں کے انٹرویز کی وجہ سے میں یہ رسالہ ضائع نہیں کرتی۔ آپ گائناکولوجسٹ اور چائلڈ اسپیشلسٹ کے انٹرویوز زیادہ دیا کیجیے کیونکہ چھوٹی چھوٹی ہزاروں ایسی باتیں ہوتی ہیں جو پڑھنے والی خواتین ڈاکٹروں سے پوچھ نہیں پاتیں۔

شائستہ جبیں ... ٹنڈو آدم

رخ زیبا کی زیبائی دیکھیے

اس بار رخ زیبا کے صفحات میں بروچ لباس کا آرائشی زیور اچھا لگا۔ وارڈ روب کو اپ ڈیٹ کرنے کا خیال بھی بہت اچھا ہے۔ کیٹ آئیز اور ہیئر اسٹائل یہ دونوں مضامین بھی اچھے لگے۔

رمشا سجاد ... ٹنڈو جام

آپ کا اسٹائل اچھا لگا

کشیدہ کاری کے صفحات خوبصورت اضافہ ہیں۔ صغیرہ بانو صاحب نے ایپلک ورک کو بہت آسانی سے بنانا سکھایا۔ اسی طرح گھرداری کے صفحات تو رسالے کی جان ہو چکے ہیں۔ مثالی گھر کیسا ہوتا ہے، فینگ شوئی، کشنز اور کچن گارڈننگ کی جدید روایت بہت اچھے لگے۔ ان کی خاص بات یہ ہے کہ یہ سرسری انداز میں نہیں لکھے گئے۔ اسی طرح ریستوران ریویو بھی کمال کا مضمون ہوتا ہے۔ اسے لکھنے والے بڑی توجہ سے دلکش انداز میں منظر کشی کرتے ہیں مجھے آپ کا یہ اسٹائل اچھا لگتا ہے۔

سعدیہ جنید ... ملتان

مدرز ڈے کے صفحات اچھے تھے

اس دن کی تاریخی اہمیت، تحائف کے آئیڈیاز اور سروے کی معلوماتی تحریر میرے دل کو لگی۔ کیا معروف اور تعلیم یافتہ ہستیاں ہیں جو اتنی کامیابی کے بعد بھی دل کی غریب پرور ہیں اور عام عورت کے لئے نیک جذبات رکھتی ہیں۔ اس بار میگزین کو بہت دلکش انداز میں سجایا گیا ہے۔ پھلوں، صحت سے متعلق مضامین، بچوں کی تربیت، ان کی سیرگاہوں کی تفصیلات، شہر نامہ، افسانہ، ایپلک ورک، کچن گارڈننگ، ریستوران ریویو، فینگ شوئی اور مثالی گھر کے ساتھ ساتھ ہماری پسندیدہ آرٹسٹ مہرین راحیل کا انٹرویو بہت اچھا لگا۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے یہی کہہ سکتے ہیں کہ چشم بد دور۔

بادیہ رمضان ... فیصل آباد

نکھرا نکھرا سا ٹائٹل اچھا لگا

پچھلی مدرز ڈے کے کارڈ کے ساتھ یہ ٹائٹل بہت جاذب نظر تھا۔ یہ ڈش تو بہت خوبصورت ہے جس میں آپ نے کریز پیش کیا ہے اتنی شاندار تصویر ہوگی تو گرمیوں میں بھی کرنہ ذائقہ دے گا۔ مدرز ڈے کا خاص تحفہ خصوصی تراکیب کی شکل میں ملا اور بہت اچھا لگا۔ چائنیز پوٹیٹو سلاد، اسٹیک ڈی الفریڈو، شرمپ چاؤمین اور چلی پنیر مختلف اور شاندار ریسیپیز ہیں۔ گلاب جامن بنانے کی ترکیب بھی خوب ہے اور تصاویر تو اس بار رسالے پر چھا گئی ہیں۔

شازیہ نور ... گوجرانوالہ

مدرز ڈے کی ریسیپیز باکمال تھیں

اسٹیک ڈی الفریڈو، مونگ گوشت اور چلی پنیر بہت پسند آئے، ہم نے جیسے کھانے بنائے اور گھر والوں نے ذائقے کی تعریف کی ہے۔ ریگولر ریسیپیز میں پر شکن آملیٹ، پزا پوٹیٹو اور بہاری کوفتے چونکہ ہمیں ذاتی طور پر پسند ہیں اس لئے آپ کی تراکیب کے مطابق اپنے تجربے میں اضافہ کیا۔ اب اس بار بلوچی کڑاہی کی فرمائش ہو رہی ہے وہ بھی بنائی ہے۔ اس کے علاوہ صحت عامہ، گھرداری اور رخ زیبا کے آرٹیکلز بہت اچھے ہوتے ہیں ہر بار نئے زاویے سے مختلف چیزیں اور ایشوز کو سامنے لایا جاتا ہے۔

انعم مصطفیٰ ... لاہور

ڈالڈا کا دسترخوان لاجواب ہے

جب مجھے اعزازی کاپی نہ ملے تو بڑی تشنگی سی ہوتی ہے۔ رسالہ ملتے ہی میں اور میرے بچے ریسیپیز کا سیکشن کھولتے ہیں اور ہر بچہ اپنی فرمائش مجھے نوٹ کرواتا ہے۔ اس ویک اینڈ پر کیا بنے گا اور کس طرح کیا چیز بنے گی ہم سب طے کر لیتے ہیں مزے کی بات یہ ہے کہ میرے بچے سب سے زیادہ خوبصورت نظر آنے والی تصویر کی ترکیب آزمانے کو کہتے ہیں۔ واقعی آپ کی کوکنگ ایکسپرٹ ریسیپیز پر بہت محنت کرتی ہیں۔

مریم باجوہ ... اسلام آباد

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوئیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

گرمیوں کی چھٹیاں شروع...

جشن بھی جاری رہے اور ہنر بھی آ جائے

کون ہے جسے اپنا بچپن یاد نہیں۔ پہلے دور میں بہت بڑی خوشی گرمیوں کی طویل چھٹیاں ہوا کرتی تھیں۔ آج بھی ہمارے بچے سالانہ امتحانات کے بعد ان چھٹیوں کا انتظار کرتے ہیں۔ پرائمری و سیکنڈری اسکولوں کے بچے سالانہ امتحانات کے نتائج کے بعد اگلے تعلیمی سیشن کا ایک ماہ مکمل کرتے ہیں تب تک گرمی اپنے عروج کو جا پہنچتی ہے۔ ادھر جن علاقوں میں لوڈ شیڈنگ کا دورانیہ طویل ہوتا ہے اور جہاں پانی کا بحران ہوتا ہے زندگی بہت مشکل سے گزرتی ہے۔ مائیں بچوں کو کسی نہ کسی سرگرمی میں محو کر لیتی ہیں تا کہ جب تک UPS ساتھ دے بچے بنا کسی الجھن کے مصروف رہیں۔

اب بھی بچپن میں بچے چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے بجے تخیل کے ساتھ جشن کی طرح یہ ڈھائی مہینے کی چھٹیاں گزارتے ہیں۔ بے فکری کے اس زمانے کو خوب انجوائے کرتے ہیں۔ ہر کام میں من مانی اور فرمائشی پروگرام بھی جاری رہتا ہے۔

- بہت سے بچے اندرون ملک اور بیرون ملک گھومنے پھرنے چلے جاتے ہیں۔ پاکستان کے پر فضا مقامات بھی دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں کہتے ہیں کہ وہاں تو قدرت اپنے ایئر کنڈیشنرز آن رکھتی ہے۔ شمالی علاقہ جات کا حسن سوئٹزرلینڈ اور فرانس کو مات دیتا ہے کبھی جا کے تو دیکھئے۔ اگر آپ نے ٹرین کا سفر نہیں کرنا تو نہ سہی۔ کراچی سے ایئر کنڈیشنڈ بسز Daewoo کی خدمات لی جا سکتی ہیں جن کی سروس دیگر نجی بسوں کے مقابلے میں کئی گنا بہتر ہے۔

- ملک بھر میں کئی ووکیشنل انسٹی ٹیوٹس قائم ہیں جہاں بچوں کو غیر نصابی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ دلچسپ اور کار آمد کورسز کروائے جاتے ہیں۔ ان اداروں میں 10 سے 12 برس کی بچیاں بھی کئی ہنر سیکھ سکتی ہیں جن میں کوکنگ، سلائی کڑھائی، بیکنگ، ڈوورک، پرسنل گرومنگ، موسیقی، فن مصوری، کشیدہ کاری، یوگا اور فلاور میکنگ کے علاوہ فنون سکھائے جاتے ہیں اسی طرح لاہور، راولپنڈی، اسلام آباد، ملتان، بہاولپور اور دیگر شہروں میں بھی تربیتی مراکز قائم ہیں جہاں داخلہ لینے کے لئے عمر کی کوئی قید بھی نہیں۔

• کچھ بچوں کی مائیں اس عرصے کو تعلیمی قابلیت بڑھانے کے لئے استعمال کرتی ہیں دراصل یہ سرمایہ کاری کا زمانہ بھی ہے۔ کیا آپ کا بچہ کسی ایک مضمون مثال کے طور پر انگلش میں کمزور ہے تو اسے کسی ایسے ادارے میں enroll کروایئے جہاں انگلش سکھائی جاتی ہو۔ بلکہ اب تو کچھ جگہوں پر جرمن، عربی، فرانسیسی اور چینی زبان بھی سکھائی جاتی ہے۔ مستقبل میں آپ کے بچے بیرون ملک پڑھنے جائیں یا کام کے سلسلے میں جائیں تو انہیں زبان غیر سے بہت حد تک واقفیت ہوگی۔

• کراچی میں نساء میمن مرکز، کاکا بادانی اور رنگون والا ایسے مراکز ہیں جہاں قرب و جوار کی نہیں دور دور سے بھی کئی نوجوان بچیاں مختلف فنون سیکھنے آتی ہیں۔ ماؤں کو ان اداروں پر برسہا برس سے اعتماد ہے یہی وجہ ہے کہ ان دنوں ان مراکز پر معلومات کے لئے ماؤں کا ہجوم نظر آ رہا ہے۔

• فلاور ارینجمنٹ اور ڈرائی فلاور ارینجمنٹ کے لئے کراچی میں جاپان قونصلیٹ سمر کیمپ منعقد کرتا ہے۔ یہاں اکے بانا سکھانے کے لئے شفیق اساتذہ موجود ہیں۔

• لاہور کے علاقے میں گلبرگ III- میں Fastrack Camps کے نام سے ایک نیا ادارہ سمر کیمپ کا آغاز کر رہا ہے۔ ان کا ارادہ ہے کہ یہ ہر ہفتے ایک نئی Activity لے کر بچوں کو کچھ نیا کام سکھائیں مثلاً پہلے ہفتے ناگہانی آفات سے نمٹنے کی تربیت، دوسرے ہفتے میں سفری دشواریاں دور کرنے کی تدابیر، تیسرے ہفتے میں اپنے کپڑوں اور کھانے پینے کی اشیاء کا خیال رکھنا اور چھوٹی بڑی کئی ایسی باتیں جن کے لئے چار سے آٹھ برس کے نوعمر بچے ماؤں یا بڑی بہنوں پر انحصار کرتے ہیں اب اپنی مدد آپ کر کے کئی سرگرمی خود اختیار کر سکیں گے۔

• کچھ مائیں بچوں کو بچت کرنے پر مائل کریں گی کیونکہ بچے فرمائشیں تو کرتے ہیں لیکن والدین کی مالی استطاعت سے واقف نہیں ہوتے چنانچہ وہ بے لگام مہنگائی کا رونا رونے سے بہتر سمجھتی ہیں کہ بچوں کو گلک لے کر دیں یا ان کے بینک اکاؤنٹس کھلوائیں اور انہیں جو بھی جیب خرچ دیں اس سے کچھ نہ کچھ رقم بچانے کی تحریک ملے۔ تو کیوں نہ ایسا کریں کہ جو بچہ جتنی زیادہ بچت کر کے دکھائے اسے انعام دیا جائے یا پھر بچوں کی کمیٹی ڈالی جائے قرعہ اندازی ہر دوسرے ہفتے ہو اور بچے اپنی بچت سے کچھ خرید سکیں۔

• اب ایک خیال اور بھی ہے کہ اسکول کی چھٹیاں ہوں مگر قاعدے اور قرآن مجید کے سبق کی چھٹی نہ ہونے پائے۔ آپ کے بچے اپنے طے شدہ وقت میں قاعدہ، قرآن مجید پڑھ لیں۔ وضو اور نماز کی تربیت بھی اس دوران جاری رہے تاکہ شرعی فرائض سے غفلت نہ برتی جائے۔ کم و بیش ہر ماں سیر و تفریح کے ساتھ ساتھ ان اہم ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونا چاہتی ہے۔

• ملک کے کئی رفاحی ادارے گرمیوں کی تعطیلات میں ان بچوں کے جذبہ خدمت کو سراہتے ہیں جو معذور بچوں کے اداروں میں کار خیر انجام دینے کے لئے جاتے ہیں۔ کراچی میں دارالسکون ایسا ادارہ ہے جو سیکنڈری اسکول کے بچوں کو یہ اجازت دیتا ہے کہ وہ ہفتے میں چند روز ادارے میں آ کر معصوم بچوں کے چھوٹے چھوٹے کام اپنے ہاتھوں سے کریں۔ ادارے کو عطیات دیں اور زندگی کی مکمل خوشیوں اور مسرتوں سے محروم بچوں کے چہروں پر خوشی کی لہر بکھیر دیں۔

• شہر کے مختلف ہوٹلز بچوں کے خصوصی سمر کیمپ منعقد کر رہے ہیں جن میں ماؤں کو بھی شریک کیا جاتا ہے تاکہ بچہ ماں کی انسیت کے ساتھ ساتھ اپنی تربیت بھی جاری رکھ سکے۔ کراچی کے میریٹ ہوٹل نے اس سال بھی متعدد کورسز وضع کئے ہیں جہاں بچے ہوٹل کے کچن سے پکانے کی Tips لے سکتے ہیں اور مائیں نئے انداز کا کوئی کھانا پکانا سیکھ سکتی ہیں اس کے علاوہ سوئمنگ، پینٹنگ اور متعدد ایسی سرگرمیاں ہیں جن میں بچے بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں۔

بچوں کو اپنا مددگار بنایئے

• 5 برس کا بچہ کھانے کے بعد اپنی پلیٹ کچن میں رکھ آئے یا پانی کا گلاس دھو کر شیلف میں رکھے تو یہ انوکھی بات ہے لیکن اگر 9 یا 10 برس کا بچہ ایسا کرے تو اسے سوشل اور سمجھدار کہا جائے گا۔ اس بچے کو ذمہ دار شہری آپ نے بنایا۔ اپنی کوشش جاری رکھیے گا۔

• لڑکے گھر کے کام نہیں کیا کرتے۔ لڑکیاں کیا کرتی ہیں۔ اب یہ تصور ختم ہونا چاہئے کیونکہ ہر کام اپنا کام ہوتا ہے۔ چھوٹے موٹے کام کرنے میں شرم یا عار محسوس نہیں ہونی چاہئے۔

• چھٹیوں میں بچوں کے ساتھ مل کر ویکیوم کلینرز استعمال کیجئے۔ آپ حیران رہ جائیں گی کہ بچے قالین صاف کرنے میں آپ کی خاطر خواہ مدد کریں گے۔ لڑکوں کو بیرون ملک جانا پڑے یا دوسرے شہر میں تنہا رہنا پڑے تو بچپن کی تربیت سہارا ثابت ہوتی ہے۔

• الماریاں بھی ان سے ترتیب دلوایئے۔ خاص کر جہاں بچوں کے کپڑے، جوتے، دیگر سامان رکھا ہو کوشش کریں کہ بچے ہی انہیں صاف کریں اور ترتیب سے رکھیں۔

• یہ کیا کہ کسی ٹین ایج بچی کو اپنے فرنچ فرائز خود نہ بنانا آتے ہوں۔ بہت تیز چھری بچے کے ہاتھ میں نہ دیں مگر اسے سبزی اور خاص کر آلو چھیلنا فرائز کی شکل میں آلو کو تراشنے کا فن تو سکھا دیجئے۔

• شاپنگ کے لئے بچے کو مخصوص بجٹ مہیا کر کے اسی میں اخراجات مکمل کرنے کی یقین دہانی کرائے تاکہ بچہ غیر ضروری خریداری نہ کرے اور اخراجات میں بھی توازن رہے۔

• کوئی مددگار، ماسی یا ملازم گھر پر موجود ہوں تب بھی بچوں کو کسی نہ کسی سرگرمی میں مصروف رکھنا چاہئے تاکہ وہ صرف ویڈیو گیمز، سوشل نیٹ ورکنگ اور ٹی وی دیکھنے میں وقت صرف نہ کریں۔ بلکہ ہر دلچسپی کو برابر وقت دیں۔ ان چھٹیوں میں ماؤں پر بڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ ہر ممکنہ حد تک بچوں کو ذہنی و جسمانی طور پر فعال بنائیں۔ ان کے جذباتی رویوں کو بہتر بنائیں۔ ان میں اخلاقی اقدار اور تہذیب کو پروان چڑھائیں انہیں Share کرنا سکھائیں ہر وہ خوشی، ہر ایسا دکھ یا ایسا انعام جو قدرت کی طرف سے آزمائش بن کر آتا ہے۔

چھٹی منائیں نیا کام سیکھیں

بچہ کیسے پالا جائے؟ اس کی ضرورت جس میں بنیادی تربیت، جبلی تقاضوں، نظم وضبط سکھانے کا عمل شامل ہے ہر دور میں مختلف ہوسکتا ہے۔ ماننا پڑے گا کہ ایک ننھے بچے کا ذہن، اسفنج کی مانند اور اس کی شخصیت گندھی ہوئی مٹی جیسی ہوتی ہے جس کو جیسا چاہیں ڈھال لیں۔ ثابت ہوا کہ یہ والدین پر منحصر ہے کہ وہ اس کو کیا ماحول اور تربیت فراہم کرتے ہیں جو کہ ایک بہترین شخصیت کی تشکیل میں معاون ہو۔

چھٹیوں کے کم از کم پہلے پندرہ دن تو شاذ ونادر ہی کوئی بچہ اسکول سے ملنے والا ہوم ورک کرنا چاہتا ہوگا وار سمجھدار ماؤں نے ان کی تعمیری شخصیت کو نکھارنے کے لئے شہر کے ایسے سمر کیمپس اور چھوٹے مختصر عرصے کے کورسز کی ابتدائی معلومات جمع کی ہوتی ہیں مثلاً

• پرائمری سطح کی عمر کے بچے اسکولوں اور نجی اقامت گاہوں میں مختصر عرصے کے لئے قائم کئے جانے والے سمر کیمپوں میں بھیجے جاتے ہیں جہاں وہ ڈرائنگ، پینٹنگ، کڑھائی، ڈوورک اور دوسرے فنون سیکھتے ہیں۔ کچھ بچے فن موسیقی میں دلچسپی لیتے ہیں تو ان کے لئے بنیادی سطح کے گٹار پلے کرنے کے نیس دیئے جاتے ہیں اور کچھ بچے قومی گیت گانے کی مشق بھی کر لیتے ہیں۔

• ذرا بڑی عمر کے بچے کوکنگ اور بیکنگ میں بھی دلچسپی لیتے ہیں۔ کراچی میں مختلف ادارے جن میں کچھ سرکاری اور کچھ نجی ادارے شامل ہیں یہ اپنے شارٹ کورسز میں کم وبیش 20 فنون شامل کرتے ہیں اور ان کی فیس بھی واجبی ہوتی ہے جبکہ سامان طلبا وطالبات خود خرید کرلاتے ہیں۔

• نوجوان بچیوں نے کچھ عرصہ پہلے ڈالڈا کوکنگ کٹ کی مدد سے بھی ابتدائی کوکنگ سیکھنے کا آغاز کیا تھا۔ ڈالڈا نے بطور خاص ننھی منی شہزادیوں کے لئے ڈالڈا کوکنگ کٹ تیار کی تھی جس میں سادہ اور آسان کھانوں کی تراکیب پر مشتمل کک بک بھی شامل تھی۔ یہی نہیں بلکہ نوجوان بچیوں کو کچن میں موجود سامان کا درست استعمال سکھانے کے لئے معلومات درج کی گئی تھی اور کھانے پکانے کے اس عمل کو دلچسپ اور پر لطف بنانے کے لئے شیف کیپس اور ایپرن بھی دیا گیا تھا۔ بہت سی بچیاں اس ایپرن اور کک بک کو تعطیلات کے اس زمانے میں گرد جھاڑ کر نکالتی ہیں اور پھر مختلف اوقات میں چند تجربے ضرور کرتی ہیں۔

• معروف شیف ناہید انصاری نے اس سال بھی مختلف عمروں کی بچیوں کو ابتدائی کوکنگ، دلچسپی کی خاص ڈشز اور کھانوں کے پیش کرنے کے انداز کے ساتھ ساتھ گرومنگ کی کلاسز کا اجرا بھی کیا ہے۔

• محترمہ عذرا سید صاحبہ نے بھی ہفتہ وار ٹائم ٹیبل کے ساتھ نوعمر بچیوں کے لئے کوکنگ اور بیکنگ کی کلاسز شروع کی ہیں۔ اس طرح ان دونوں جگہوں پر قدرے زیادہ انفرادی توجہ کے ساتھ سیکھنے میں مدد ملے گی۔

• لاہور میں نوعمر شیف منیزے خالد ہر سال ننھی منی بچیوں کو بیکنگ کرنا سکھاتی ہیں۔ خود منیزے نے بھی 7 برس کی عمر میں پہلی بار کوکنگ کی تھی اور اسی وقت تہیہ کر لیا تھا کہ اس فن میں بہت آگے جانا ہے۔ اس سال ان کا ارادہ ہے کہ خواہشمند بچیوں کو فرنچ، اٹالین اور کانٹینینٹل کھانے پکانا سکھائیں گی۔

آئی فون، آئی پیڈ اور آئی پوڈ سکھائیں گے
نماز اور وضو کا صحیح طریقہ...

بچہ جوں جوں بڑا ہوجائے اس کی دنیا میں وسعت آجاتی ہے۔ اس کی سرگرمیوں اور معروفیات میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ کیا آپ کے دس برس کی عمر سے بڑے بچے پانچ وقتہ نمازی ہیں؟! اگر آپ نے عمر کے تیسرے برس سے اپنے ساتھ بچے کو بھی جائے نماز پر کھڑا کیا ہو تو نماز اس کی عادت میں شامل ہوسکتی ہے۔ پھر رفتہ رفتہ نماز کے کلمات، آیات اور ذکر بلند آواز سے پڑھنے اور انہیں آسان نماز سے اس مخصوص عبادت کی ادائیگی کے طریقے سمجھنے کے لئے رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ موجودہ دور ٹیکنالوجی کا دور ہے۔ گزشتہ دنوں ایجوکیشنل گیمز فار چلڈرن کی جانب سے بچوں کے لئے نماز اور وضو کے طریقے IPhone، IPod اور IPad پر جاری کردیئے گئے ہیں۔ اب بچے باآسانی نماز کا صحیح طریقہ سیکھ سکتے ہیں۔ اس میں فرض نمازوں کے اوقات، قرآنی آیات، انگلش اور عربی دونوں زبانوں میں موجود ہیں۔ بچوں اب آپ وضو کرنے کا ترتیب وار طریقہ ٹیکنالوجی کی مدد سے بھی سیکھ سکتے ہیں اور چند بار دہرا کر اپنی غلطیاں بھی درست کر سکتے ہیں تو اللہ کا لیجئے نام اور مدد لیجئے آئی فون کی... اور کیجئے رمضان المبارک کی تیاری۔

ڈالڈا VTF بناسپتی اضافی وٹامن کے ساتھ

موسم گرما کی تعطیلات گھروں میں رونق اور گہما گہمی میں اضافے کا سبب بنتی ہیں روزمرہ معمولات میں رونما ہونے والی یہ تبدیلی گھریلو خواتین کی مصروفیات میں خاطر خواہ اضافے کا سبب بنتی ہیں اور بچوں کا تو کیا کہنا اس موقع پر اکثر خواتین خانہ بے آرامی کا شکوہ کرتی نظر آتی ہیں۔ بیشتر گھروں میں سونے اور بیدار ہونے کے اوقات بے ترتیب ہوجاتے ہیں بچے کھیل کود، ٹی وی اور انٹرنیٹ پر زیادہ وقت صرف کرتے ہیں پھر کسی نہ کسی طرح یہ تعطیلات اختتام پذیر ہوتی ہیں اور زندگی اپنی پچھلی ڈگر پر لوٹ آتی ہے، دیکھا جائے تو تعطیلات کے سبب پیدا ہونے والا معمولات کا تغیر بھی ہر برس ایک تسلسل کی طرح ہی آتا اور چلا جاتا ہے۔ آیئے اس مرتبہ ان لمحات کا بھرپور فائدہ اٹھاتے ہیں اور انہیں محض مصروفیات میں اضافے اور معمولات کی بے ترتیبی کے بجائے اپنے اور بچوں کے لئے یادگار بناتے ہیں۔

تعلیمی اداروں میں مختلف گھرانوں سے تعلق رکھنے والے بچے ایک جگہ ہوتے ہیں اس سے ان میں سماجی تعلقات استوار کرنا دوسروں کے احساسات کا احترام اور نظم وضبط کی پاسداری جیسی عادات پیدا ہوتی ہیں لیکن مستقبل میں عملی زندگی کے تقاضے اس سے کہیں زیادہ ہوا کرتے ہیں انہیں ہمیشہ اسکول جانے والے بچے نہیں رہنا بلکہ آگے چل کر گھریلو اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ خاندانی اور سماجی تعلقات کو متوازن رکھنا اور گردونواح کے مثبت اور منفی رویوں کا سامنا بھی کرنا ہوگا اس کے علاوہ قیمتی خاندانی اقدار کو زندہ رکھنا بھی سیکھنا ہوگا کیونکہ ہر فرد پہلے اپنے خاندان پھر معاشرہ اور قوم کی نمائندگی کرتا ہے۔

یہ وہ اسلوب ہیں جن پر بیرونی محرکات سب سے پہلے اثر انداز ہوتے ہیں اور ہماری شخصیت میں تبدیلی پیدا کرتے ہیں یہ مرحلہ اپنی شناخت برقرار رکھنے یا اسکے کھو دینے کا دوراہا ہوا کرتا ہے مستحکم اور مربوط خاندانی نظام گھر کے بڑوں کی تربیت اسی ضمن میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے اسی ماحول سے ہم سیکھتے ہیں کہ زندگی میں پیش آنے والے حالات سے کس طرح نبرد آزما ہوا جاتا ہے کس طرح وقار اور رکھ رکھاؤ کے ساتھ خوشی اور غم، کامیابی اور مایوسی جیسی کیفیات میں خاندان کے شانہ بشانہ رہا جا سکتا ہے۔

اسی طرح کنبہ اور خاندان کے ساتھ سیر و تفریح قریبی عزیزوں کے ساتھ چائے اور کھانے کی چھوٹی بڑی پارٹیاں سب مل کر بچوں بڑوں سب کی شخصیت پر مثبت اور تعمیری اثرات مرتب کرتی ہیں اس ضمن میں ایسے مقامات کا انتخاب جہاں تازہ آب و ہوا میں وقت گزارنے کا موقع ملے بہت ہی بڑی نعمت ہے

وقت کے ساتھ ساتھ موبائل فونز، کمپیوٹر اور دیگر برقی آلات کے استعمال اور ان پر انحصار میں خطرناک حد تک اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ ضروری امور کے علاوہ ان کا بے جا استعمال نہ صرف قیمتی وقت کے ضیاع کا سبب بنتا ہے بلکہ ہمیں محض کمروں تک محدود بھی کرسکتا ہے لہٰذا ہم جسمانی طور پر نسبتاً کم متحرک طرز زندگی کی جانب بڑھنے لگتے ہیں، پرفضا مقامات کی سیر، سبزہ پر چہل قدمی اور قدرتی نظاروں کا جو صحت بخش اثر ہماری ذہنی اور جسمانی صحت پر رونما ہوتا ہے اس کا متبادل موجود نہیں ہے۔

صحت کا تذکرہ خورد ونوش کے بغیر ادھورا ہے اس ضمن میں خیال رہے کہ کھانا باہر کا کھائیں یا گھر کا بنا ہوا اپنے پسندیدہ مینو کے انتخاب میں ذائقہ کے ساتھ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ کھانے کی تیاری میں استعمال ہونے والے اجزاء خالص، معیاری اور صحت بخش ہوں اور اسے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا ہو اپنی اور اپنے گھر والوں کی صحت اور بہتر نشوونما کو یقینی بنانے کے لئے دیگر تمام امور کے ساتھ پوری ذمہ داری سے اسے اپنا فرض عین بنانا ہوگا۔

ڈیپ فرائی کئے ہوئے کھانے پراٹھے، پوریاں اور چاولوں سے تیار کئے جانے والے پلاؤ، بریانی، شامی کباب، زردہ، اور دیگر میٹھے روزمرہ اور ہر قسم کی تقریبات کا خاص جز ہوتے ہیں ان کی تیاری کے لئے بناسپتی گھی کو ترجیحی بنیادوں پر پسند کیا جاتا ہے۔ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں ٹرانس فیٹس کی مقدار بیس فیصد تک ہوسکتی ہے۔ ٹرانس فیٹس غیر قدرتی چکنائی ہے جو کہ بناسپتی گھی کی تیاری کے دوران پیدا ہوتی ہے اور انسانی جسم کے ساتھ مطابقت نہیں رکھتی یہی وجہ ہے کہ وہ جزو بدن نہیں بنتی اور مہلک امراض کا سبب بن سکتی ہے جن میں بلڈ پریشر اور اس سے متعلق دیگر امراض جیسے اسٹروکس، ہارٹ اٹیک اور برین ہمرج جیسے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اس کے علاوہ گلے، نظام ہاضمہ کی خرابیوں اور اندرونی اعضاء جیسے گردوں اور جگر کی کارکردگی کو بھی ناقابل تلافی نقصان پہنچانے کا سبب بنتی ہے یہی وجہ ہے کہ عالمی ماہرین صحت اور مایہ ناز ماہرین غذائیت VTF یعنی ورچوئلی ٹرانس فیٹ فری مصنوعات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

ڈالڈا کو پاکستان میں پہلی مرتبہ VTF بناسپتی صارفین کی خدمت میں پیش کرنے کا اعزاز حاصل ہے ڈالڈا VTF میں مضر صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار کا تناسب ایک فیصد سے کم کر دیا جاتا ہے اسی لئے کولیسٹرول سے پاک، اضافی وٹامن کے ساتھ، حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا ڈالڈا VTF بناسپتی پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔

آہ... سارہ ریاض!

مایۂ ناز شیف کوکنگ انڈسٹری میں خلاء چھوڑ گئیں

وقت کا پہیہ گھومتا رہتا ہے یہ سفر ہر حال میں جاری رہتا ہے، دن کے بعد رات، رات کے بعد دن کبھی گرمی تو کبھی پت جھڑ کبھی بہار تو کبھی خزاں یہی قدرت کا بنایا ہوا نظام ہے۔ ہماری زندگیوں میں بھی تغیرات آتے رہتے ہیں۔ انسان بھی وقت کے اسی سفر میں شریک ہے۔ وہ کتنا ہی صحت مند اور توانا ہو۔ طاقتور ہو یا فقیر جو دنیا میں آتا ہے ایک نہ ایک دن موت کا سامنا کرتا ہے۔ جلد یا بدیر جانا سب نے ہے۔ اناللہ وانا الیہ راجعون۔ معروف شیف محترمہ سارہ ریاض صاحبہ اب ہمارے درمیان موجود نہیں۔ یوں تو دنیا کے کئی کام معمول کے مطابق چل رہے ہیں لیکن بعض ہستیاں ایسی ہوتی ہیں جن کی یاد بہت ستاتی ہے۔ ان کی کمی پوری نہیں ہوتی۔ آج وہ اس دار فانی میں نہیں لیکن ان کی باوقار اور پُر عظمت شخصیت اور ان کے اوصاف کی خوشبو ہم آج بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ زیر نظر شمارے میں ہم ان کے اہل خاندان سے تعزیت کے ساتھ ساتھ ان کے محترم شوہر ریاض صاحب اور ان کے ساتھیوں کے تاثرات آپ تک پہنچا رہے ہیں۔

ریاض صاحب اور سارہ کی زندگی کا سفر مدتوں پہلے شروع ہوا۔ وہ بڑی محبت سے اپنے شوہر کی شخصیت اور کام کے سلسلے میں ان کے تعاون کا تذکرہ کرتی تھیں۔ ریاض صاحب نے بتایا کہ "28 فروری 2014 کو ARY ذوق سے ان کا آخری پروگرام پیش ہوا تھا تب تک وہ صحت مند تھیں۔ سانس لینے میں تکلیف محسوس ہونے لگی تو ہم نے کراچی کے ہر بڑے اسپتال میں ان کے مختلف ٹیسٹس کروائے۔ شروع میں وہ دو سے تین کلومیٹر واک بھی میرے ساتھ کرتی تھیں۔ پھر رفتہ رفتہ طبیعت بگڑنے لگی تو رات رات بھر بیٹھی رہتی تھیں مجھ سے تکلیف چھپاتی تھیں تاکہ میرے آرام میں خلل نہ ہو۔ بہت بعد میں تشخیص ہوئی کہ انہیں معدے کا کینسر تھا تاہم ان کی بیماری ان سے پوشیدہ رکھی گئی تھی۔ سارہ کی زندگی روز بروز کم ہو رہی تھی اور مجھے ڈاکٹروں نے دو سے ڈھائی مہینے کی مہلت کی خبر دے دی تھی مگر پتا نہیں کس نے انہیں بتا یا وہ اس قدر تکلیف میں تھیں کہ بیان سے باہر ہے۔ ایک بات کا قلق ہے کہ نہ جانے کس نے ان کے کئی لاکھ روپے لوٹانے تھے وہ بار بار انہیں فون کر رہی تھیں مگر رسپانس نہیں ملا۔ سارہ ایسی ہستی تھیں جنہوں نے میری دوسری شادی میں سے ہونے والی اولاد کو اپنی اولاد سے بڑھ کر پیار دیا پالا پوسا مگر افسوس کہ خود محبت اور چاہت سے محروم رہیں۔ سارہ نے کس سے پیسے لینے تھے یہ میں آج تک نہیں جان پایا ہوں مگر میری سارہ ان روپوں سے کہیں زیادہ قیمتی ہستی ہیں وہ مجھے کبھی بھول نہیں پائیں گی"۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی رکن محترمہ شبانہ حبیب اور ان کا ساتھ پچھلے 25 برسوں سے تھا۔

ان کے مطابق "سارہ میں جو اپنے کام کی لگن تھی وہ اب خال خال ہی نظر آتی ہے۔ ان کو ایک انسٹیٹیوٹ کا درجہ حاصل تھا وہ جب بھی کوئی نئی ترکیب بنتے ہوئے دیکھتی تھیں یا کہیں کھا لیتی تھیں تو جب تک اس کو سیکھ کر اسی طرح سے بنا نہیں لیتی تھیں وہ چین سے نہیں بیٹھتی تھیں اور یہ کام کرنے کا جذبہ ہی تھا جس نے ان کو اس مقام تک پہنچایا۔"

ناہید انصاری

محترمہ ناہید انصاری صاحبہ سارہ ریاض صاحبہ کے ساتھ ہوم اکنامکس کالج کراچی میں زیر تعلیم رہیں۔ سارہ ان سے ایک سال سینئر تھیں آپ نے اپنی ساتھی کے لئے اظہار خیال کرتے ہوئے کہا "وہ بہت اچھی ساتھی، محبت کرنے والی انسان اور اچھا پکانے والی خاتون تھیں۔ بہت محنتی اور اپنے کام میں جت جانے والی ہستی تھیں۔ ہم ایک ہی چینل پر مگر علیحدہ علیحدہ دنوں میں پروگرام کرتے تھے مگر اکثر ہفتے کے روز وہ اپنی ریسیپیز ARY ذوق میں دینے کے لئے آتی تھیں وہیں ملاقات ہوتی۔ اس کے بعد میں وہ یادگار سفر کبھی نہیں بھول سکتی جب بابا خان کے شو کے لئے ہم دونوں کو جج بنا کر لاہور لے جایا گیا۔ یہ کوکنگ آئڈل پروگرام تھا جس کے لئے ہمیں ایک ہی ہوٹل اور کمرے میں ٹھہرایا گیا۔ سیانے کہتے ہیں کہ قرض اور سفر کے دوران انسان کی پہچان ہو جاتی ہے۔ ہم نے وہاں بہت حسین وقت گزارا اور کسی کو کسی سے شکایت کا سوال ہی نہیں اٹھا پھر وہ میرے ہاں درس پر بھی آتی تھیں۔ قضائے الٰہی نے انہیں منٹوں ہی میں اٹھا لیا اور دوسری طرف دیکھیں تو جس جسمانی تکلیف میں وہ مبتلا تھیں مجھے پورا یقین ہے کہ یہ فرشتہ صفت خاتون وہاں بہت اچھی جگہ پر ہوں گی۔ اللہ تبارک تعالیٰ ان کی مغفرت کرے (آمین)"

محترمہ شیریں انور صاحبہ

تعارف کی محتاج نہیں آپ اور ہم انہیں ٹی وی کے شوز میں تو دیکھتے ہی ہیں مگر کراچی کی کئی خواتین نے نوجوانی میں ان سے بیکنگ اور کوکنگ سیکھی جس کا سلسلہ آج بھی جاری ہے۔ آپ نے گلوگیر لہجے میں کہا "میرا سارہ کا ساتھ 30 برس پرانا تھا۔ ہم ایسے دوست تھے جیسے ایک گاڑی کے دو پہیے ہوں۔ بے شک بہنوں سے بڑھ کر دوست تھیں وہ ہماری صبح ایک ساتھ ہوتی تھی رات کو بھی سونے سے ایک گھنٹہ پہلے تک ہم باتیں کرتے تھے۔ لمبے لمبے کی بات ایک دوسرے سے شیئر کرتے تھے۔ لیکن اللہ کی مرضی ہے کہ اسے جلدی بلاوا آ گیا مگر سچی بات ہے یہ کہ ہماری انڈسٹری کا بہت بڑا نقصان ہے"۔

محترمہ شاہین رفیع صاحبہ

کراچی کے معروف ووکیشنل سینٹر میں کوکنگ سکھاتی ہیں۔ آپ کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ آپ نے سب سے پہلے سارہ ریاض کی کوکنگ کلاسز سے کھانا پکانا سیکھا۔ انہیں اب تک یاد ہے کہ آج سے 30 برس پہلے جب سارہ بلاک آئی نارتھ ناظم آباد میں رہتی تھیں اس وقت ان کی فیس 66 روپے ہوتی تھی۔ "میں نے اس دور میں سارہ سے چائنیز کوکنگ سیکھی اور پھر اپنے گھر پر کلاسز شروع کیں کیونکہ میں بھی اس شعبے میں اپنا کیریئر بنانا چاہتی تھی۔ وہ بہت زبردست اور دلکش شخصیت کی مالک تھیں اور پتا نہیں کتنے لوگ ان کے فن سے فیضیاب ہوئے اور زندگی بھر فیض پاتے رہیں گے"۔

ثمینہ جلیل

سارہ ریاض کے ہاتھوں سے تراشا ہوا ایسا ہیرا ہیں جس کی تابناکی آپ نے ان کے کوکنگ شوز میں محسوس کی ہوگی۔ پکانے کی مہارت وہ ہی متانت اور وقار کا انداز گفتگو جو سارہ کی شخصیت کا حصہ بھی رہا۔ انہوں نے تاثرات دیتے ہوئے کہا۔ "ایسی ہستی بھلائی نہیں جا سکتی جس نے آپ کی غلطیوں اور خامیوں کو سدھارا ہو۔ جب وہ کوکنگ چینل پر آئیں تو اپنا وہی تجربہ، محبت، خلوص اور ماں کی طرح جان نچھاور کرنے کا جذبہ بھی ساتھ لے کر آئیں۔ شیفز میں ہر دلعزیز اور بے حد ملنسار مشہور تھیں اور حقیقت بھی تھی کہ ہر کسی کا حال پوچھتیں اور کوئی تکلیف دکھ یا پریشانی ہو تو ہم ان ہی سے ذکر کر کے مشورہ مانگتے تھے۔ اپنے شوز میں بھی اگر آپ نے دیکھا ہو تو ڈشز بناتے ہوئے جزئیات کا بطور خاص خیال رکھتی تھیں۔ پروگرام پر جانے سے پہلے بتا دیا کرتی تھیں کہ آج کیا پکانے والی ہیں اور فرمائش کرتی تھیں کہ تم ضرور دیکھنا اور پھر بتانا کہ کیسی لگی۔ مجھے چھوٹی بہنوں کی طرح ٹریٹ کرتی تھیں اللہ انہیں اپنے جوار رحمت میں جگہ دے ان کے درجات بلند کرے (آمین)"۔

پھر کوئل کوکی تو جانیے

لذتوں کی بہار آم آنے کو ہیں

کیریوں سے آم آنے تک خواتین اور بچے چوکس رہتے ہیں

پھولوں میں گلاب کا پھول بادشاہ ہوتا ہے اسی طرح آموں کو تمام پھلوں پر برتری حاصل ہے۔اس کی سوندھی خوشبو منفرد ذائقہ اور مٹھاس سے رنگت تک کیا چیز ہے جو بے مثال نہیں ہوتی اور تو اور جس روز کوئل کی پہلی کوک سنائی دے اسی دن سے آموں کی آمد کا انتظار شروع ہو جاتا ہے۔کیریوں کا اچار مختلف ذائقوں کے ساتھ گرمیوں کی دوپہر اور رات کے کھانوں میں پسند کیا جاتا ہے۔اس کے علاوہ کیری قیمہ، کیری کا دو پیازہ، گڑانبہ، میٹھی چٹنی اور پنا غرضیکہ اس موسم میں کیری اور آم کے کئی ذائقے دل موہ لیتے ہیں۔آپ جیسی پراٹھے بنائیے یا آلو اور قیمے یا پھر دال بھرے، نمکین لسی اور کیری کا اچار دسترخوان کی شان بڑھا دیتا ہے۔جس کسی کی بھوک ان دنوں روٹھی ہوئی ہو قدرت اپنی غذاؤں کے خزانے سے اس کا فطری انداز میں علاج معالجہ کردیتی ہے۔

غالب نے کیا خوب کہا تھا۔

آم میٹھے ہوں اور بہت سارے ہوں آم چوس کر کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے شیریں آم چونسا ہو یا سرولی ان کی خوشبو ہی متوالا کردیتی ہے۔گرم موسم میں پیاس زیادہ لگتی ہے تشنگی باقی رہتی ہے ایسے میں کیری کا شربت گرمی کے اثرات کا توڑ ہے۔اس موسم میں مہمانوں کی خاطر تواضع مینگو شیک، آموں کی لسی، شربت اسکواش، آئسکریم وغیرہ سے کی جاتی ہے۔

ان دنوں بچوں کے اسکولوں میں چھٹیاں ہیں لوڈ شیڈنگ اور سخت گرمی نے بڑوں کو بھی نڈھال کررکھا ہے ایسے موسم میں بھوک نہیں لگتی بچے صرف آم ہی کھالیں۔

گودا نکال کے بالائی یا کریم ملا کر کھلایا جائے تو بچے شوق سے کھالیتے ہیں۔

آم قدرت کا عطا کردہ ایسا منفرد اور باکمال پھل ہے جس میں لذت کے ساتھ ساتھ دوا اور شفا بھی موجود ہے۔وٹامنز کے ساتھ ساتھ فائبر اور نشاستہ نظام ہاضمہ کو درست رکھتا ہے اور یہ قبض کشا بھی ہے۔دبلے پتلے بچوں کے لئے قدرت کا ٹانک ہے۔ذیابیطس کے مریض ڈاکٹر کے مشورے سے آم کھائیں۔نوجوان لڑکیوں کو خون کی کمی کی شکایت ہو تو ان کے زرد چہرے اس کمزوری کی چغلی کھالیتے ہیں اگر وہ بازاری اسنیکس ترک کرکے آم کھانے کی عادت ڈال لیں تو نیا خون بنتا ہے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ماہانہ نظام بھی متوازن ہو جاتا ہے۔اس سے پہلے کہ یہ موسم رخصتی چاہے آپ کچی کیریوں کی قاشیں لمبائی میں کاٹ کر انہیں سکھالیں تاکہ وہ امچور (آم کی کھٹائی) بن جائے پھر مزے سے کافی وقت تک اسے کریلوں، دالوں اور دیگر سبزیوں کے پکوانوں میں استعمال کرسکتی ہیں۔خاص کر وہ منظر دیدنی ہوتا ہے جب آم کے درخت میں پھول آتے ہیں۔ان دنوں آموں کے باغ جشن بہاراں کا سماں پیش کرتے ہیں۔ہر طرف خوشی کے گیت گائے جاتے ہیں چونکہ یہ موسم برسات میں آتے ہیں تو اس وقت آم کے درختوں پر لڑکیاں جھولے ڈالتی ہیں اور خوشیوں کے گیت گائے جاتے ہیں۔اس حوالے سے یہ موسم خوشگوار اور مسحور کن ہو جاتا ہے۔کمال امروہی کی فلم پاکیزہ کے مشہور گیت ''موسم ہے عاشقانہ'' میں ایک مصرعہ ہے ''موسم ہے آمیانہ'' کہا جاتا ہے یہ لفظ ''آمیانہ'' آم کے موسم کی نوید دیتا ہے یہ ''ع'' والا عامیانہ نہیں۔اسی طرح شہنشاہ غزل غالب کی شاعری کا محور بھی آم رہا ہے فرماتے ہیں

مجھ سے پوچھو تمہیں خبر کیا ہے
آم کے آگے نیشکر کیا ہے

غرضیکہ موسم گرما کی برسات میں آنے والا یہ پھل اپنی مثال آپ ہے۔

آم کا اچار

اجزاء	مقدار
کچے آم (کیریاں)	ایک کلو
نمک	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوے	پندرہ سے بیس عدد
ہلدی	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ
دھنیا	دو کھانے کے چمچ
زیرہ	دو کھانے کے چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
رائی	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	پندرہ سے بیس عدد
ڈالڈا کنولا آئل	تین پیالی

- آم کو اچھی طرح صاف دھو کر کپڑے سے خشک کرلیں۔پھر ہر آم کے آٹھ آٹھ ٹکڑے کرکے بیج نکال لیں یا چاہیں تو چھیل کر باریک باریک کاٹ لیں۔ہری مرچوں اور لہسن کو بھی صاف دھو کر کپڑے سے خشک کرلیں اور ہری مرچوں کے درمیان میں چیرا لگالیں
- ان سب چیزوں کو بڑے پیالے میں ڈال کر ان پر نمک اور ہلدی ڈالیں اور لکڑی کے چمچ کی مدد سے اچھی طرح ملالیں۔ہری مرچوں اور لہسن کو بھی آم میں شامل کردیں
- پھر ان سب کو ململ کے کپڑے پر پھیلا کر دھوپ میں دو سے تین دن تک رکھ دیں۔نیچے اخبار بچھا دیں تاکہ پانی اچھی طرح خشک ہو جائے اوپر سے بھی مٹی سے محفوظ رکھنے کے لیے ململ کے کپڑے سے ڈھک دیں
- دھنیا، زیرہ، سونف، رائی، کلونجی اور میتھی دانے کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ایک پیالی ڈالڈا کنولا آئل کو کڑاہی میں درمیانی آنچ پر چار سے پانچ منٹ تک گرم کریں پھر چولہے سے اتار کر آٹھ سے دس منٹ رہنے دیں
- کٹا ہوا تمام مصالحہ ڈالڈا کنولا آئل میں ڈال کر لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملائیں۔پھر اس میں آم، لہسن اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔اس آمیزے کو مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر مٹی کے مرتبان یا شیشے کے جار میں بھر کر رکھ دیں
- تقریباً آٹھ سے دس گھنٹے کے بعد بقیہ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر سات سے آٹھ منٹ تک اچھی طرح گرم کرکے چولہے سے اتار لیں۔جب مکمل ٹھنڈا ہو جائے تو اچار کے مرتبان میں کناروں سے ڈال دیں
- مرتبان پر ڈھکن کے بجائے ململ کا کپڑا باندھ دیں اور چار سے چھ دن تک روزانہ صبح سے شام تک مرتبان کو دھوپ میں رکھیں۔لکڑی کے صاف ستھرے چمچ سے الٹ پلٹ کرتے رہیں۔چار سے چھ دن کے بعد اچار کھانے کے لیے تیار ہے

www.paksociety.com
BMA
Since 1952
60 سال سے زائد عرصے سے
سمجھدار ماؤں کا پہلا انتخاب
وگورین
چلڈرن سیرپ
بچوں کی اچھی صحت اور
بہترین نشوونما کے لیے
VIGURINE

خمیر (Yeast) صحت بخش ہوتا ہے مگر کیوں؟

پھر یہ کیسے بنتا ہے پروبایوٹک سپلیمنٹ

درخشاں فاروقی

سرکے یا نمک کے محلول میں سبزیوں کے اچار محض زبان کا چٹخارہ نہیں ہوتے گو کہ ہمارے کھانوں کی ثقافت میں ایسا ہی تصور کیا جاتا ہے۔ مغربی ملکوں میں اب Fermented Food نیا کریز بن کر سامنے آرہا ہے۔

وہاں چند سبزیوں کو جن میں گوبھی، بند گوبھی، گاجر، لہسن، پیاز اور دیگر مقامی سبزیوں کو سرکے میں نمک کے ساتھ محفوظ کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ چند ہفتوں میں یہ اچار تیار ہوتا ہے۔ برطانیہ کے بعد اب امریکہ میں بھی انہیں استعمال کیا جارہا ہے۔ امریکہ میں اس سے پہلے بھی چند غذاؤں کا خمیر اٹھا کر استعمال کیا جاتا رہا ہے اب سننے میں آرہا ہے کہ وہاں Kombucha پینا فیشن ایبل ہونے کی نشانی سمجھا جارہا ہے۔

کومبوچا کیا ہے؟

یہ ایک جھاگ دار خمیری چائے ہے جو صدیوں سے چین میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ ہر چینی اپنے گھر میں اسے تیار کرنے کا اہتمام کرتا ہے اور سبز چائے کی طرح اسے بھی طرز زندگی کا انداز سمجھ لیا گیا ہے یہی نہیں بلکہ ماہرین طب اسے صحت بخش جراثیم پر مشتمل چائے کہہ رہے ہیں اور ان کے مطابق یہ کئی قسم کے وائرسز سے مدافعت کا محفوظ ترین ذریعہ بھی ہے۔

خمیری غذائیں صحت بخش کیسے ہوسکتی ہیں؟

ہمارے ہاں آٹا خمیر ہو جائے تو ہٹا دیا جاتا ہے۔ صرف تندوری روٹی میں خمیر شامل ہو تو ذائقہ نہیں کھلتا۔ گذشتہ ماہ کیمبرج یونیورسٹی کے محققین نے ایک رپورٹ میں بتایا کہ کم چکنائی والی خمیری ڈیری غذائیں مثلاً دہی، تازہ پنیر اور کھویا باقاعدہ استعمال سے ذیابیطس ٹائپ ٹو میں مبتلا ہونے کا خطرہ 11 سال کے عرصے میں 25 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ بعض غذاؤں کو خمیر پیدا کرنے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے تو انہیں وہ اچھے جراثیم اور Yeast جو قدرتی طور پر ان غذائی اشیاء کی سطح پر پائے جاتے ہیں پہلے ہضم کر لیتے ہیں۔ یہ خوردبینی اجسام اس غذا کو آپ سے پہلے ہی چکھ لیتے ہیں اور اس عمل کے دوران شکر اور نشاستے کے سالموں کو منتشر کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں اس غذائیت کا انسانی جسم میں انجذاب زیادہ آسان ہوتا ہے۔ بعض خوردبینی اجسام لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) بھی خارج کرتے ہیں۔ یہ غذاؤں کو محفوظ کرنے والا ایک قدرتی مادہ ہوتا ہے جو آنتوں کو اچھے اور صحت بخش جراثیم کی افزائش کے لئے سازگار بناتا ہے۔

خمیری غذائیں زندہ غذا کہلاتی ہیں مگر کیسے؟

انہیں زندہ غذا اس لئے کہا جاتا ہے کیونکہ ان میں زندہ خوردبینی اجسام ہوتے ہیں۔ ہمارے جسم میں بیماریوں سے محفوظ رکھنے والے 70 سے 80 فیصد جیسے آنتوں میں ہوتے ہیں۔ جب ہم خمیری غذائیں کھاتے ہیں تو صحت بخش جراثیم متحرک ہوتے ہیں اور ہمیں مضر صحت جراثیم اور وائرسز سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اگر ہم نزلہ، زکام اور کھانسی میں مبتلا ہوتے ہیں تو خمیری غذائیں ہماری مددگار ہوسکتی ہیں۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ جن غذاؤں میں پروبایوٹکس (صحت بخش جراثیم) زیادہ ہوتے ہیں وہ دیگر علامتوں مثلاً آنتوں کی سوزش کی بیماری (Irritable Bowel Syndrome) ڈکار، گیس اور بدہضمی میں بھی مفید ہوتی ہیں۔

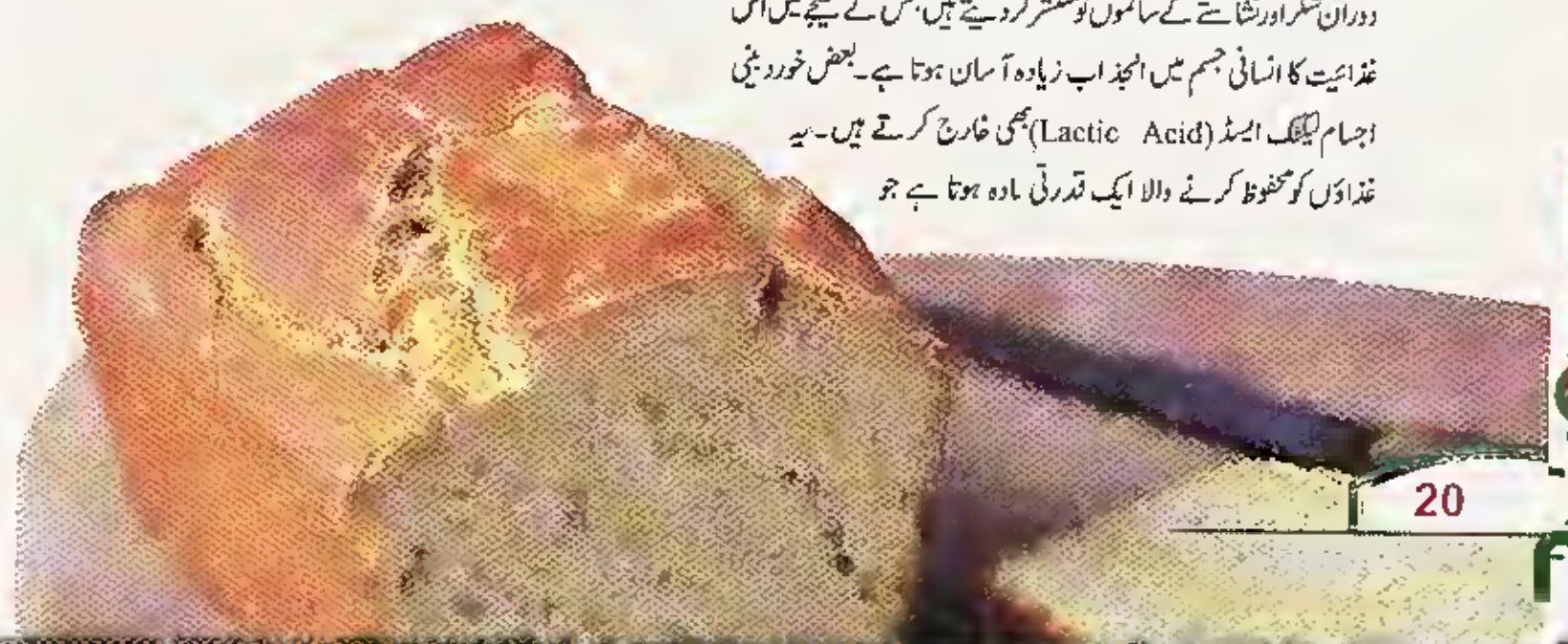
غذائی امور پر لکھنے والے امریکی مصنف مائیکل پولان Fermented Foods کے مداح ہیں۔ ان کی ایک تحریر کا اقتباس ملاحظہ کیجئے...

''ہمارے جسم میں خلیات اور جراثیم کا تناسب 10 اور 1 ہے۔ لوگوں کی اکثریت جراثیم کا نام سن کر ہی پریشان ہو جاتی ہے اور انہیں صحت کا دشمن قرار دیتی ہے۔ لیکن بطور ماہر میرا کہنا یہ ہے کہ ان جراثیم کا 99% فیصد حصہ بے ضرر ہوتا ہے اور ان کی بڑی تعداد ہمارے جسم کے ساتھ خوشگوار تعلقات رکھتی ہے۔ یہ صحت بخش جراثیم ہماری مدد کرتے ہیں اور ہمیں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ اینٹی بایوٹک دوائیں اور جراثیم کی صفائی کرنے والی مصنوعات نے ہماری آنتوں میں صحت بخش جراثیم کو کس قدر تباہ کر دیا ہے جس کے نتیجے میں صحت تباہ ہو جاتی ہے۔ میری تو یہ سفارش ہے کہ مختلف اقسام کی خمیری غذاؤں کے استعمال پر توجہ دینی چاہئے جن میں زیتون، گوشت اور پنیر بھی شامل ہیں تاکہ مدافعتی نظام فعال رہے۔ جسم الرجی کا مقابلہ کرنے کے قابل ہوسکے اور اگر آپ اپنا وزن کم کرنا چاہیں تو اس میں بھی مدد ملے کیونکہ خمیری غذاؤں سے ہاضمہ بہتر ہوتا ہے اور بسیار خوری کی عادت ختم ہوتی ہے۔ ان خمیری غذاؤں میں سب سے زیادہ مفید وہ ہیں جن میں Lactobacillus کی مقدار زیادہ ہو۔ یہ وہ صحت بخش جراثیم ہیں جو خمیر کے دوران لیکٹک ایسڈ خارج کرتے ہیں''۔

لیکٹک ایسڈ کے فوائد

- یہ جسمانی بیماریوں کے خلاف مدافعتی نظام بہتر کرتا ہے۔
- خمیری غذاؤں کی مدد سے اسہال یا دست سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ بچوں کو دست سے بچانے کے لئے دہی یا اس کی لسی پلانی چاہئے۔
- یہ معدے میں زخم السر نہیں بننے دیتا اور الرجی کی شدت کم کرتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ مغربی ملکوں میں سرکے اور نمک کے محلول میں بنائے جانے والے اچار اور بند گوبھی سے تیار Sauerkraut میں لوگوں کی دلچسپی بڑھ گئی ہے روس اور مشرقی یورپ میں خمیری دودھ استعمال کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ کئی سو برس پہلے خمیری روٹیاں شوق سے کھائی جاتی تھیں اب پھر بحیرہ روم اور اوقیانوس کے ملکوں میں رات کو آٹا گوندھ کے رکھنے اور صبح روٹی بنانے کا رجحان فروغ پا رہا ہے کیونکہ صبح جو روٹی بنتی ہے وہ قدرے نرم اور کھٹی ہو جاتی ہے اور یہی تو ہے قدرتی پروبایوٹک سپلیمنٹ جو محفوظ بھی ہے اور تریاق بھی...

غذا صحت کے خزانے

مفید غذائیں صحت کی کنجیاں

خود کھائیں دوسروں کو کھلائیں

صغیرہ بانو شیریں

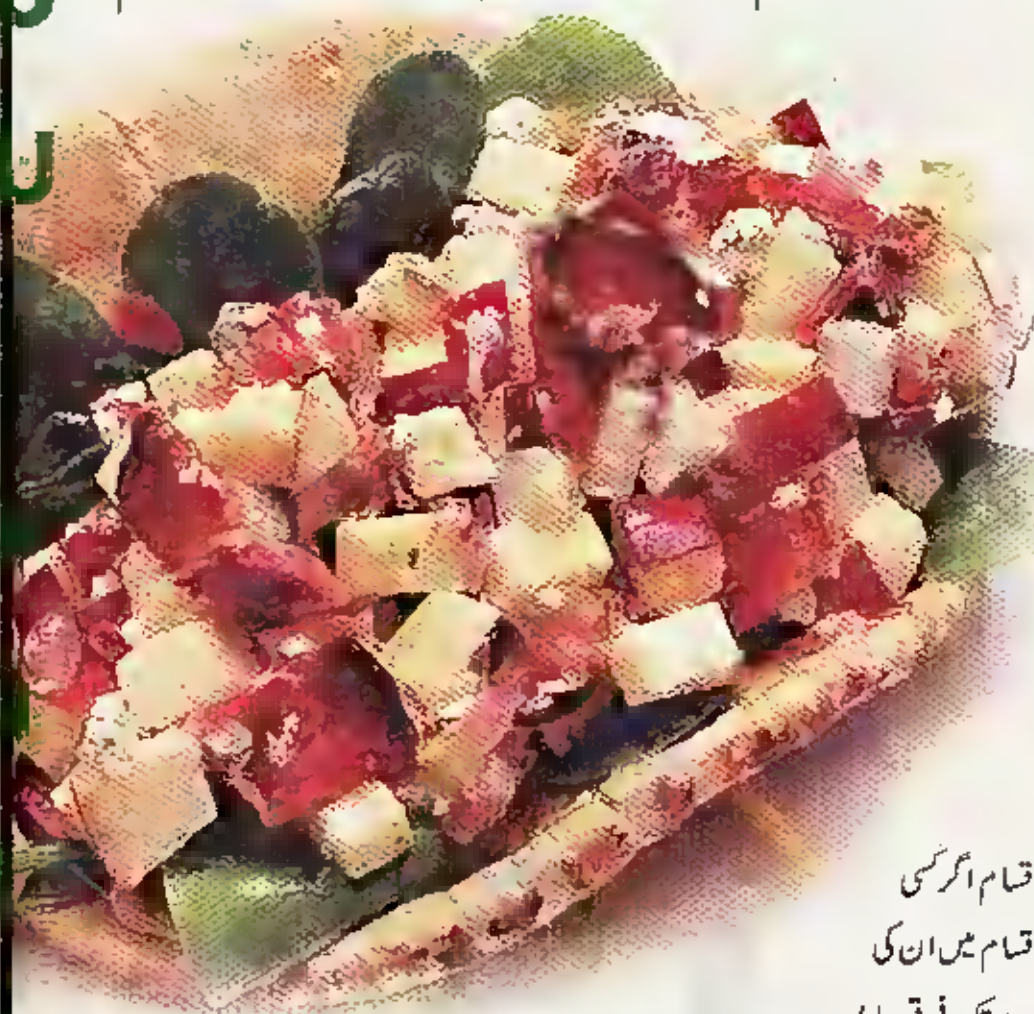
السی کا تیل اور السی بڑے کام کی چیزیں ہیں

السی کے ننھے منے بیجوں میں قدرت نے شفا رکھی ہے۔ ہمارے ہاں جو لوگ السی کی افادیت جانتے ہیں وہ اسے استعمال کرتے ہیں خصوصاً پنجاب میں السی کے لڈو جنہیں ہم پنیاں کہتے ہیں خاص طور پر پنجاب کے دیہاتوں میں بنائی جاتی ہیں اور بطور تحفہ شہروں میں دی جاتی ہیں۔ سردی سے بچاؤ کے لئے نزلہ زکام، گلے کی خراش، کھانسی کے لئے السی کے بیجوں کی چائے شہد ملا کر پی جاتی ہے۔ اس کی میٹھی ٹکیاں بنتی ہیں۔ گھریلو طور پر بسکٹ بنائے جاتے ہیں۔ لڈو بنانے کے لئے السی کے بیج صاف کر کے پیس لیتے ہیں۔ پسی ہوئی السی میں ہم وزن سوجی ملا کر اصلی گھی میں بھون کر تھوڑی سی سونف، الائچی کے دانے کوٹ کر ملاتے ہیں۔ زیادہ سردی ہو تو تھوڑے سے چھوارے باریک کاٹ کر اسے بھی کوٹ کر ڈال دیتے ہیں۔ چینی پانی میں پکا کر اس کا شیرہ یا قوام ڈال کر لڈو بنا کر رکھ لیتے ہیں۔ لڈو بھی چھوٹے درمیانے سائز کے ہوتے ہیں بڑے نہیں یا ویسی ہی پنجیری کی شکل میں رکھ کر ناشتہ میں لیتے ہیں۔ یہ لڈو ہڈیوں اور اعصاب کو طاقت دیتے ہیں۔ یہ ہر موسم میں جسم کو محفوظ رکھتے ہیں۔ باہر کے ممالک میں السی کی افادیت دیکھ کر تحقیق جاری ہے۔

کینیڈا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ڈاکٹر کم مولوہیلی کا کہنا ہے۔ السی کے بیج بریسٹ کینسر میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ کینسر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ اسی طرح یونیورسٹی آف ٹورنٹو کے محقق لوگوں نے خواتین پر السی آزمائی جس سے ان کی صحت کی رفتار بھی بہتر ہوئی۔ ایک جرمن ڈاکٹر جوہانا بڈوگ کینسر اور جوڑوں کے امراض میں مبتلا لوگوں کا علاج السی کے ننھے منے بیجوں سے کرتی ہیں۔ ان بیجوں کا تیل بھی دستیاب ہے۔ Flaxseed Oil کے نام سے مل جاتا ہے۔ اسے آگ پر گرم نہیں کیا جاتا۔ سلاد آئل کی طرح آپ اسے سلاد پر ڈال کر لے سکتے ہیں۔ کیپسول، سفوف کی شکل میں بھی السی مغربی ممالک میں دستیاب ہے۔

السی کے بیجوں کا ذائقہ مونگ پھلی کے دانوں جیسا ہے۔ مرد ہوں یا خواتین السی کے بیج جسم کے اعضاء کو قوت دیتے ہیں۔ تولیدی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں۔ دھوپ سے جھلسی جلد، سوراسس، زخموں، اگزیما، جلدی تکالیف میں کام دیتے ہیں۔ تیل میں موجود اومیگا جسمانی بیماریوں کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ریشہ کی وجہ سے قبض دور کرتا ہے۔

دل کی دھڑکن کے لئے گاجر کھایئے

بازار میں گاجریں دستیاب ہیں۔ لال سرخ گاجریں کچی کھائی جائیں تو صحت کے لئے مفید ہیں اس میں موجود گندھک، سوڈیم، کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفورس جیسے نمکیات ہیں۔ بازار میں دیکھئے ریڑھی والا درمیانی قسم کی گاجریں دھو کر ان کو اس طرح کاٹتا ہے کہ وہ جڑ سے علیحدہ نہ ہوں۔ اسی طرح سفید مولیاں بھی، لوگ بڑے شوق سے خرید کر کھاتے ہیں۔ وٹامن اے کا زبردست ذریعہ ہے۔ پہلے زمانے میں بیگمات نازک مزاج ہوتی تھیں اور اختلاج قلب کی خواتین مریضوں کے طبیب گاجر کی افادیت جانتے تھے۔ وہ ان کے لئے گاجریں تجویز کرتے۔ رات کو نرم ملائم سرخ چھوٹی دو تین گاجروں کو ہلکا سا کھرچ کر ان پر بیچو کے لگا کر عرق گلاب کا چھینٹا دیا جاتا پھر جالی سے ڈھک کر رات کو کھلے آسمان تلے رکھ دیا جاتا۔ شبنم ان پر گرتی رہتی۔ صبح نہار منہ یہ گاجریں کاٹ کر بیگمات کو کھلائی جاتیں۔ جس سے ان کے مزاج میں نمایاں تبدیلی آتی۔ چڑچڑاپن، بدمزگی، سستی دور ہو جاتی۔ چند دنوں میں صحت یاب ہو جاتیں۔ گاجر کا مربہ بازار میں دستیاب ہے۔ دل کے لئے مفرح اور مفید۔ خاص طور پر شہد میں بھی گاجر ڈال کر مربہ تیار کیا جاتا ہے جو نزلہ زکام کھانسی کے لئے مفید ہے۔ لوگ آج بھی گاجر کا مربہ شوق سے کھاتے ہیں۔ گاجر کا جوس پیا جاتا ہے مگر کچی میٹھی رسیلی سرخ گاجریں کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔ سلاد میں گاجریں ضرور شامل کریئے۔ پکانے اور بھوننے سے گاجر کے صحت بخش اجزاء کم ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں چھری سے گاجر چھیلی جاتی ہے۔ آپ اسے ہلکا سا کھرچ لیں۔ کیونکہ چھلکے کے بیرونی سطح کے قریب معدنی اجزاء ہوتے ہیں۔ اسی طرح کچی نرم گاجریں بانجھ پن میں مفید ہیں۔ روزانہ غذا میں اسے شامل کریئے۔ دانتوں کے لئے کچی گاجر کھانا کھانے کے بعد خوب چبا چبا کر کھانے سے دانت صاف ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھے صحت مند رہتے ہیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں سے خون کا رسنا بند ہو جاتا ہے۔ گاجر کے ساتھ لگے نرم نرم پتے بھی غذائیت رکھتے ہیں۔ ان کو آپ سلاد میں شامل کریئے۔ آپ کی جلد بھی تروتازہ، نرم، شاداب رہے گی۔ کچی گاجریں آپ روزمرہ غذا میں شامل کر کے صحت بہتر بنا سکتے ہیں۔

میٹھا رسیلا سیب غذائیت کا خزانہ

ماہرین غذا اسے دماغی صحت بخش والا پھل کہتے ہیں

سیب میں قدرت نے بے انتہا غذائیت اور مختلف بیماریوں سے دفاع کی قوت پیدا کی ہے۔

پھلوں کی مٹھاس، پیاس، بھوک مٹانے کا بہترین ذریعہ ہیں اور جب بات ہو خوش ذائقہ صحت بخش پھلوں کی تو ذہن میں سیب جیسے رسیلے پھل کا نام ضرور آتا ہے جس کی بابت یہ مقولہ تو بہت عام ہے کہ ایک سیب روزانہ کھائیں اور معالج سے دور رہیں۔ ماہرین غذائیت نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ یہ محض مقولہ نہیں بلکہ حقیقت ہے جو لوگ بلا ناغہ ایک سیب کھاتے ہیں ان کی جسمانی اور ذہنی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرین نباتات سیب کی غذائیت کو صحت کے لئے اہم ترین جز کہتے ہیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ اب تک ڈیڑھ ہزار سے زائد اقسام اگر کسی پھل کی دریافت ہو چکی ہیں تو وہ سیب ہے۔ ان اقسام میں ان کی رنگت، ذائقے اور غذائیت میں بھی حیرت انگیز حد تک فرق پایا جاتا ہے۔ ایک رسیلے میٹھے پھل میں 80% فیصد پانی شامل ہوتا ہے۔ ماہرین غذائیت کی فراہم کردہ معلومات کے مطابق ایک عدد سیب میں فاسفورس کی اتنی مقدار ہوتی ہے جو انسانی جسم کی ضرورت کو فی الفور پورا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ سیب کے چھلکوں میں وٹامن-C کا خزانہ ہوتا ہے اسی لئے اسے چھلکے سمیت کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ چھلکا اتار کر کھانے سے آدھی غذائیت ختم ہو جاتی ہے۔ انسان کی جوان العمری قائم رکھنے کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ پاکستان اس لحاظ سے خوش نصیب ملک ہے کہ یہاں سرخ، پیلے اور گلابی رنگ کے سیب سال بھر دستیاب رہتے ہیں۔ موسم سرما کی مناسبت سے سیب کی قیمتوں میں کمی بیشی جاری رہتی ہے تاہم انہیں سال کے بارہ مہینے تک استعمال کیا جا سکتا ہے۔

سیب کی غذائیت کا تجزیہ

سیب میں وٹامن-A کی مقدار سب سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں وٹامن-B تھایامین، رائبوفلاوین، نایاسین، فولاد، نشاستہ، پروٹین اور فلیونائڈز پائے جاتے ہیں۔ کیلوریز پر مشتمل یہ پھل بعض ایسے معدنی نمکیات کا خزانہ بھی ہے جو جسم کے خلیاتی نظام کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس پھل میں Pectin بھی موجود ہے جو نظام ہاضمہ بہتر کرتا ہے۔

دماغی صحت بخشنے والا پھل

ماہرین غذائیت سیب کو دماغی صحت بخشنے والا ایک پھل قرار دیتے ہیں۔ یہ پھل مضمحل، اداس اور تھکن کے شکار افراد کو تازہ دم کر سکتا ہے۔ سیب کی غذائیت کے حوالے سے جو اہم نکتہ قابل غور ہے وہ یہ ہے کہ اس پھل میں ایسے تیزابی مادے پائے جاتے ہیں جو جگر کے افعال میں بہتری پیدا کرتے ہیں۔ خشک کھانسی، بھوک کی کمی اور دبلے پن کے لئے بھی یہ پھل بہترین ہے۔ سیب کھانے کے فوراً بعد پانی پینا صحیح نہیں۔ ہر پھل میں پانی تو ہوتا ہی ہے آپ معدے پر اضافی بوجھ کیوں لادتے ہیں اور اگر خالی پیٹ کھاتے ہیں تو یہ عمل بھی از رخ صحت درست نہیں۔ سیب کھانے کا بہترین وقت صبح ناشتے کے ایک گھنٹے بعد یا دوپہر کے کھانے کے آدھے گھنٹے بعد ہے۔ سونے سے پہلے بھی سیب کھانا درست نہیں۔

سیب کا مربّہ

اجزاء:

سیب	ایک کلو
چینی	ایک کلو
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:

- چھوٹے سخت سیب لے کر صاف دھو لیں۔ بڑے اسٹین لیس اسٹیل کے پین میں چینی ڈالیں اور اس پر لیموں کا رس چھڑک دیں
- پھر اس میں سیبوں کو چھیل کر اور کانٹے سے گود کر ڈال دیں اور ڈھک کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- جب چینی کا پانی نکلنے لگے تو ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ حسب پسند گاڑھا ہو جائے تو زردے کا رنگ شامل کریں اور پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر شیشے کے جار میں بھر کر محفوظ کر لیں اور نکالتے ہوئے ہمیشہ صاف خشک چمچ کا استعمال کریں۔

ایک چہرہ کہ دعا ہو جیسے

اسکارف اور عبایہ، پردے کی جدید ثقافت

اُمِ حیا فاروقی

نوجوان لڑکیوں میں اسکارف پہننے کا رجحان بڑھنے لگا ہے۔ خاص کر دنیا بھر کی مسلمان خواتین نے حجاب اور پردے کے لائف اسٹائل کو اپنا لیا ہے۔ پاکستان میں بھی یونیورسٹی کالجز کی طالبات کے علاوہ ہر شعبہ زندگی میں اور ملازمت کرنے والی خواتین نے بھی اسکارف اوڑھنے کو ترجیح دی ہے۔ کئی ماڈرن خواتین دوران شاپنگ اسکارف اوڑھے رہتی ہیں اور کوئی ہچکچاہٹ محسوس کرنے کے بجائے اسے فخر سے پہنتی ہیں۔ نوجوان شادی شدہ خواتین بھی اسکارف اوڑھنے یا عبایہ پہننے میں عار محسوس نہیں کرتیں کیونکہ پردے کو ایک نئی وضع قطع کے ساتھ فیشن کا حصہ بنا لیا گیا ہے۔

عربی طرز کے برقعے

یہ اب پاکستان میں بھی بننے لگے ہیں۔ پاکستانی کپڑے کا میٹریل اور ساخت دونوں بہتر ہیں۔ کسی زمانے میں جدہ اور مکہ مکرمہ سے عبائے منگوائے جاتے تھے یا پھر پاکستانی اسٹائل سے گاؤن تیار کیے جاتے تھے۔ اب آپ کو ایسے برقعے خال خال ہی نظر آتے ہیں۔ عربی طرز کے یہ برقعے اب پاکستان میں عام دستیاب ہوتے ہیں اور یہ اوور کوٹ طرز پر تیار ہوتے ہیں۔

عربی عبایہ کی آمد پر جو برقعہ صرف خواتین کے حلقوں میں مقبول ہوا تھا اب نوجوان لڑکیوں میں بھی توجہ کا مرکز بن گیا ہے۔ برقعے نسبتاً زیادہ باسہولت دکھائی دیتے تھے اور ماڈرن کے ساتھ ساتھ پردے کے تقاضے بھی بخوبی پورے کرتے تھے۔ آج کل انہی میں نئی اختراعات بھی ہونے لگی ہیں۔ اب کامدار، جالی دار اور کشیدہ کاری والے عبائے بھی نظر آتے ہیں۔ پہلے یہی کام خواتین کے ملبوسات کی زینت ہوتا تھا اب عبایہ پر جچنے لگا ہے۔ سنہرے روپہلے اور رنگین ریشم اور دھاگے کے کامدار عبائے بہت پرکشش معلوم ہونے لگے تو ڈیزائنرز نے شاندار کارچوبی اور کڑھائی کی مدد سے انہیں مزید جدت عطا کردی۔

عبایہ سیاہ رنگ ہی میں جچتا ہے

ہندوستانی اور پاکستانی اسٹائل کے برقعے کتھئی، بسکٹی، سفید، نیوی بلو، سیاہ کے علاوہ سلیٹی رنگ میں بھی پہنے جاتے تھے مگر عربی عبایہ سیاہ رنگ ہی میں پسند کیا گیا البتہ کھلے بازوؤں والے بیل باٹم اسٹائل اور کبھی انگرکھا طرز پر بنے عبایہ اب بھی خواتین کی توجہ کا مرکز بنے ہوئے ہیں۔

خواتین ان پر بروچ اور پنز لگا کر انہیں منفرد بنا لیتی ہیں۔ اسکارف کے اندر ان کے بال سمٹے رہتے ہیں۔ مذہبی اقدار کو اپنی سماجی مصروفیات کے ساتھ اپنانے کا یہ انداز ایک بدلتی ہوئی ثقافت ہے جسے ہر طبقے نے قبول کیا ہے۔ یوں بھی شریعت کے اعتبار سے مسلمان خواتین کو زیب و زینت کے حوالے سے احتیاط کرنے یعنی پردہ کرنے کی تلقین کی گئی ہے۔ ہمیں اسلامی اور روحانی طرز فکر کو اختیار کر کے معاشرے کو سدھار کی طرف لے جانا ہوگا۔ عبایہ پہن کر آپ کون سا کام نہیں کر سکتیں سب کام کر سکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کے وجود اور شخصیت پر روحانیت اور تقدس چھا جاتا ہے پھر منفی سوچ رکھنے والے افراد آپ سے غیر ضروری طور پر بے تکلف نہیں ہوں گے۔ آپ باوقار نظر آئیں یہی تو ہم بھی چاہتے ہیں۔

عبایہ اور فیشن انڈسٹری

عرب ملکوں میں عبایہ ہماری تقریبات کے ملبوسات جیسے ہوتے ہیں ؤ ہمارے یہاں گھروں میں کام کرنے والی ماسیاں ہماری اترنیں شان سے پہنتی ہیں اور بازاروں میں آتے جاتے ان کا اسٹیٹس ہمارے جیسا ہو جاتا ہے لیکن عرب ممالک میں حالات قطعی مختلف ہیں وہاں غرباء اور امراء کی الگ سے پہچان کی جا سکتی ہے۔ ہر خاتون کی سوشل اسٹیٹس اس کے عبایہ سے ظاہر ہوتی ہے۔ آج کل عبایہ کی آستینوں اور کوٹ کے اطراف خوبصورت کشیدہ کاری دیکھنے میں آتی ہے۔ گویا ڈرز ڈریس اور عبایہ میں تفریق مشکل ہو رہی ہے۔ سعودی عرب میں ایک ایسا ہی شاندار عبایہ تین سے چار ہزار ریال میں دستیاب ہوتا ہے۔ پاکستانی قیمت سنیں تو آپ کے بھی ہوش اڑ جائیں۔ 75 ہزار سے ایک لاکھ روپے مگر خریدنے والی جی دار خواتین خریدتی ہیں۔

برطانیہ کی ڈیزائنر Debbie نے رنگین ہیروں کے ساتھ کمیاب سرخ ہیرا بھی عبایہ میں جڑا ہے۔ یہی نہیں سونے کے پانی سے تیار کردہ پہناووں میں یہ عبایہ بہت مقبول ہوا اسی لئے عرب ملکوں میں عبایہ کا کاروبار مکمل انڈسٹری بن چکا ہے۔ نہ صرف اندرون ملک بلکہ بڑی تعداد میں یہ برآمد بھی کئے جاتے ہیں ان کی مارکیٹ مشرق بعید، جنوبی افریقہ اور خلیجی ممالک کے علاوہ پاکستان بھی ہے۔

پاکستان میں بھی عبایہ، فیشن انڈسٹری میں نمایاں مقام رکھتا ہے۔ پاکستانی کپڑوں کی کوالٹی اور ورائٹی بہت اچھی ہے اور عرب ممالک میں بھی یہ کپڑا ہاتھوں ہاتھ لیا جاتا ہے۔ پاکستانی ڈیزائنرز نے کبھی فیشن ویک میں اپنے عبایہ کی نمائش تو نہیں کی اگر کریں تو یقیناً عوام و خواص کی توجہ حاصل کرنے میں کامیاب رہیں گے۔ تاہم پاکستانی عبایہ کراچی اور لاہور دونوں شہروں میں دستیاب ہے اور اپنے حلقوں میں پسند بھی کیا جاتا ہے۔

عبایہ کی ڈیزائننگ

دنیا بھر میں عبایہ کا روایتی ڈیزائن یعنی کوٹ کی شکل لمبائی پیروں تک اور لمبی آستینوں تک یکساں نظر آتی ہے۔ نیز اسے کھلا بنایا جاتا ہے تاکہ پردہ کرنے والی خاتون کے جسمانی خدوخال نمایاں نہ ہوں ورنہ پردے کا مفہوم ہی باقی نہیں رہتا۔

یورپین ڈیزائنرز، ایک تعارفی جائزہ

یورپ کے چوٹی کے ڈیزائنرز اور فیشن ہاؤسز مثلاً Alberta Ferretti، Dior اور Nina Ricci نے بھی خوبصورت عبائے تیار کئے اور اپنے لیبلز کے ساتھ دبئی، بحرین اور سعودی عرب کے علاوہ عرب امارات میں مارکیٹ کئے ہیں۔

رانیہ چم رانی، سعودی ڈیزائنر

ہمارے یہاں صوبۂ پنجاب میں خوشی کی تقریبات خواہ وہ شادیاں ہوں، عقیقے ہوں، رسم آمین ہو یا منگنی کی رسم ہو لوگ نوٹوں کے ہاروں کا تبادلہ کرتے ہیں۔ کراچی اور لاہور کے قدیم بازاروں میں آج بھی آپ کو نوٹوں والے ہار لگے ہوئے نظر آتے ہیں۔ سعودی ڈیزائنر رانیہ نے ایک ایسا منفرد عبایہ تیار کیا ہے جو پانچ پانچ ریالوں سے اس طرح سیا گیا ہے کہ جیسے فراک کے نیچے جھالری بن جاتی ہے۔ رانیہ نے یہ عبایہ فیشن شو کے لئے تیار کیا تھا جسے قومی دن کی تقریب کے موقع پر نمائش کیا گیا تھا تاہم ایک ملین ریال کا یہ عبایہ گویا ایک موبائل بینک ہے جسے شاید ہی کوئی خاتون بطور لباس پہن سکے۔

ہوم فیشل ہے بڑا ضروری

کھلی کھلی سی نظر آنے کے لئے

گرمیوں کے موسم میں طبیعت بوجھل رہنے کا ایک سبب تو پسینہ آنا اور میک اپ کا خراب ہو جانا ہے لیکن اگر آپ فیشل، کلینزنگ، ٹوننگ اور ماسک وغیرہ کی بنیادی معلومات حاصل کر لیتی ہیں تو پھر ہر ماہ یا ہر ہفتے پارلر جانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ روز افزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی نے بھی اکثر گھروں کا بجٹ بری طرح متاثر کیا ہوا ہے۔ لہٰذا آپ اپنی مدد آپ کرنا سیکھیں۔ گرمی یا مہنگائی میں نڈھال ہونے کے بجائے سب سے پہلے تو اپنی جلد کی قسم کا پتا کر لیجئے یہ یا تو خشک ہوگی یا چکنی یا ملی جلی

خشک جلد کی دیکھ بھال کیسے کریں گی؟

اس جلد کی اوپری سطح کمزور اور نازک ہوتی ہے لہٰذا اسے اچھے موئسچرائزنگ لوشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ قدرتی موئسچرائزنگ آئل زیتون کا تیل ہے جس کے صرف چند قطرے لیموں اور بالائی میں ملا کر نرم انگلیوں سے مساج کیا جائے تو جلد میں نمی آ جاتی ہے رونق اور تروتازگی کے علاوہ نکھار اس کے علاوہ محسوس ہونے والی خوبیاں ہیں۔

روغنی جلد ہے بڑی نازک

گرمیوں میں اچھے بھلے گورے رنگ کی لڑکیاں بھی رنگت ماند پڑ جانے کی شکایت کرتی ہیں۔ اگر چہرے پر کیل مہاسے نکلتے ہوں تو یہ نشان بھی چھوڑ سکتے ہیں اور بدنما بھی لگتے ہیں۔ ہر دو یا تین گھنٹے بعد تازہ پانی کے چھینٹے چہرے پر دیں اور صاف کاٹن کے رومال سے ہلکے پھلکے ہاتھوں سے چہرہ خشک کریں اور اگر قدرتی ہوا میں خشک کرنے دیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔ آئل فری فیس واش آپ ہی کے لئے بنا ہے۔ اس سے کلینزنگ کیا کیجئے تاکہ جلد کے مسام صاف رہیں۔ اگر چہرے پر روغن بڑھ جائے تو دانے نکل آتے ہیں۔

روغنی جلد والی خواتین اسٹیم لیں یا نہ لیں؟

کیا یہ بہتر نہیں کہ آپ کی اسکن اسپیشلسٹ اور بیوٹیشن یہ فیصلہ خود کریں۔ کیونکہ Pores کے کھل جانے کے بعد احتیاط نہ کی گئی تو چہرہ متاثر ہو سکتا ہے۔ آپ زیادہ کاسمیٹکس استعمال نہ کریں خاص کر ایسے جن میں حیوانی چربی شامل کی گئی ہو۔

ملی جلی جلد کا خیال کیسے رکھا جائے؟

ہوم فیشل ٹریٹمنٹ میں ایسی تمام اشیاء موجود ہوتی ہیں جن سے چہرے کی رنگت نکھرتی ہے۔ آپ پارلر میں تیار مصنوعات سے فیشل کرواتی ہیں جبکہ گھریلو سطح پر ہر چیز قدرتی اور تازہ ہوتی ہے اس لئے فیشل کی ماہرانہ تکنیک سیکھ کر تازہ دودھ، تیلوں، بالائی، لیموں، ٹماٹر، کھیرے، پپیتے، ملتانی مٹی، جو کے آٹے، بیسن اور ہلدی وغیرہ سے جلد کی نگہداشت کریں اور پھر دیکھیں ایک کرشماتی تبدیلی دراصل یہی تو ہے بیوٹیشن کے ہاتھوں کا کمال ورنہ ان کی ہر چیز میں کیمیائی اجزا ہی موجود ہوتے ہیں۔ گھر سے باہر جاتے وقت عرق گلاب کا اسپرے ساتھ لے جائیں خاص کر دن بھر گھر سے باہر کام کرنے والی خواتین جلد کی پژمردگی اور بے رونقی ختم کرنے کے لئے جب چاہیں اسپرے کر کے خود کو فریش محسوس کریں گی۔

موسم گرما کے ماسک

• اگر سٹرس فروٹس میں کوئی پھل موجود ہو مثلاً اسٹرابیری، سنگترے، مالٹے یا گریپ فروٹ تو ان کے چھلکوں کو بیسن کے ساتھ پیس کر بوقت ضرورت دودھ اور عرق گلاب سے ملا کر کبھی اسکربنگ کر لی یا ابٹن جیسے رگڑ لیا تو کبھی ماسک کے طور پر خشک ہونے دیں اور بیس منٹ بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو لیا جائے، فرق صاف ظاہر ہوگا۔

• کھیرا ریفریشنگ ماسک کا کام کرتا ہے۔ آپ چاہیں تو ایلو ویرا کا گودا ملا لیں یا انڈے کی سفیدی، لیموں کا رس اور تھوڑا سا شہد ملا کر ماسک بنا لیں یہ حسن افزائش بھی ہے اور جلد کو نکھار دیتا ہے۔

• کھیرے کا عرق نکال کے پورے چہرے پر مگر آنکھیں بچا کے لگایئے اور آنکھوں پر صرف دو قتلے کھیرے رکھ کر نرم روئی سے قدرے دبا دیں۔ کمرے کی روشنی گل کریں اور پندرہ منٹ تک Relax کریں پھر دیکھیں جلد کا تناؤ، تھکن، پژمردگی اور اگر جلد جھلسی ہوئی ہو تو افاقہ ہو جاتا ہے۔

• گرمیاں ہیں تو کیا ہوا انڈا کھایا نہیں گیا تو بھی کیا مضائقہ ہے۔ اب اسے بیوٹی ٹانک کے طور پر استعمال کیجئے۔ انڈے کی سفیدی میں ایک خاص جزو البیومن پایا جاتا ہے۔ چہرے کی جھریاں دور کرنی ہو تو بھی یہ مفید ہے۔ سفیدی الگ کر کے اسے پھینٹ لیں اور چہرے پر بغیر کچھ ملائے لگائیں۔ مکمل خشک ہونے کا انتظار کریں۔ بعد میں ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

• انڈے کی سفیدی میں شہد ملا کر بھی ماسک بنایا جاتا ہے۔ شہد میں چیزوں کو نرم و ملائم کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ سفیدی میں اور نج آئل ڈال کر بھی ماسک تیار ہوتا ہے۔ جو کا دلیہ باریک پیس کر انڈے کی سفیدی میں ملا کر چہرے پر لگانے سے اضافی چکنائی صاف ہوتی ہے۔ سفیدی میں پائے جانے والے عناصر جلد کی چکنائی کو صاف کر دیتے ہیں۔

اگر آپ روغنی جلد رکھتی ہیں تو سفیدی میں چند قطرے لیموں یا سنگترے کا رس شامل کر لیں اور 20 منٹ تک یہ ماسک چہرے پر لگا رہنے دیں چکنائی کا مسئلہ آسانی سے حل ہو جائے گا۔

باقی بچا ہوا انڈا ضائع نہ کریں، بال شیمپو کرنے کے بعد بطور کنڈیشنر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

• گاجر گرمیوں میں بھی آتی ہے مگر اسکی رنگت زردی مائل ہوتی ہے۔ اسے کدوکش کر لیں بالائی یا روغنِ زیتون جو میسر ہو شامل کر لیں چند قطرے شہد ملا کر ماسک لگا لیں۔ یہ خشک جلد کے لئے اچھی ہوم ٹریٹمنٹ ہے۔

• پھول والے سے گلاب کی پتیاں لے کر پیس لیں اور اس میں پپیتے کے تھوڑے سے گودے کے ساتھ چٹکی بھر ہلدی بھی شامل کر لیں تو اس کا لیپ بطور ماسک استعمال کیا جا سکتا ہے۔

• ایلو ویرا میں ایک چائے کا چمچ جَو کا آٹا، ایک چمچ شہد ملا کر اسکرب بنا لیجئے۔ یہ مردہ خلیوں کو ضائع کر کے جلد نکھارتا ہے اور اگر دس بارہ پودینے کے پتے پیس کر ایلو ویرا کا گودا ملا لیا جائے تو بہترین ماسک ہے جو سن برن کے لئے بھی بہت کارآمد ہے۔

آپ کے پرس میں کیا رکھا ہے؟

کسی خاتون کے پرس میں اے ٹی ایم کارڈ، نقد پیسے یا گھر اور گاڑی کی چابیاں موجود ہوں تو عام سی بات ہے۔ اصل میں تو سوال اٹھتا ہے کاسمیٹکس کا، جو کہیں بھی کسی بھی وقت آپ کو درکار ہو سکتی ہیں۔

گھر سے لاکھ بن سنور کے نکلیں۔ طویل مسافت طے کرنے کے بعد تازہ دم ہونے کے لئے ایک نہیں 14 چیزیں چاہئیں چنانچہ اپنے بیگ میں نکالئے گنجائش ان تمام کاسمیٹکس اور اشیاء کی۔

پلمبنگ مسکارا (Plumbing Mascara)

پسینہ، گرد و غبار، مسلسل اے سی میں بیٹھے رہنے سے یا دھوپ میں چلنے پھرنے سے صبح والا مسکارا شام کی تقریب تک یکساں اور اچھا تو نہیں رہتا۔ اس صورت میں Yves Saint Laurent کا مسکارا آپ کے کام آ سکتا ہے۔ آپ کی دن بھر کی تھکن اس کی تر و تازگی کے ساتھ آپ کو بھی تازہ دم کر دے گی۔

بلش اور برانزر (Blush And Bronzer)

آپ اب تک اپنی جلد کی اصل رنگت سے واقف ہو چکی ہیں۔ اپنی کشش و جاذبیت بڑھانے کے لئے مارکیٹ میں Dior Diorskin Nude، Tan Paradise Duo اور Blush in Pink Glow ایک ہی Compact کی شکل میں متعارف ہوتے ہیں۔

منی نیل فائلز (Mini Nail Files)

خواہ آپ نے ناخن خوبصورتی سے تراشے ہوئے ہوں لیکن کام کے دوران رگڑ لگ جانے کے باعث یہ ٹوٹ بھی سکتے ہیں یا کوئی ایک آدھ سرا کٹ سا جاتا ہے جو بار بار دوپٹے یا قمیض میں الجھتا ہے۔ جسمانی تکلیف کے ساتھ ساتھ جمالیاتی پہلو سے بھی برا معلوم ہوتا ہے تو اب گھر جانے کا انتظار نہ کریں پرس سے ننھی منی Files نکالئے اور اپنا مسئلہ حل کر لیجئے۔

لکس لپ بام (Luxe Lip Balm)

لپ اسٹک بڑی تقریبات کے لئے موزوں رہتی ہیں۔ خاص کر جب آپ کم عمر ہوں تو آپ پر لپ اسٹک بہت بڑے پن کا تاثر دے گی جبکہ لپ بام نسبتاً بہتر انتخاب ہوتی ہے۔ Lamer والوں کا لپ بام ایک پرتعیش انتخاب ہے۔

بریتھ فریشنر (Breath Freshener)

سانس کی مہکار کو تازہ دم رکھنے اور کسی بھی ناخوشگوار بو سے نجات کے لئے یہ اسپرے پرس میں ضرور رکھئے۔ کچھ نہ کچھ کھانے یا بہت دیر تک کچھ بھی نہ کھانے سے بو کا اٹھنا فطری عمل ہے یہ اسپرے آپ کو باذوق ظاہر کرنے کے لئے کافی ہے۔

بینڈیجز (Bandages)

کبھی دل چاہتا ہے کہ بال کھلے رکھے جائیں اور کبھی اسٹائلش نظر آنے کی دھن سمائے تو Cynthia Rowley کے Bandages آپ کے بالوں کو سمٹا ہوا مگر پرکشش ظاہر کر دیں گے۔

اینٹی پرسپیرنٹ (Antiperspirant)

گرم ملکوں میں پسینہ جذب کرنے کے لئے ٹشو پیپرز کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر ان پیپرز سے میک اپ اترتا ہے۔ اگر آپ نے Wipes ساتھ رکھے ہوں تو یہ مسئلہ لاحق نہیں ہوتا۔

ہیئر اسپرے (Hair Spray)

آپ کے بال Crunchy نظر نہ آئیں تو اس لئے ہیئر اسپرے ہمیشہ پرس میں رکھیں خاص کر جب آپ نے تہہ در تہہ بال ترشوائے ہوئے ہوں اور انہیں کھلا بھی چھوڑتی ہوں۔

آئی لیش گلو (Eyelash Glue)

یہ گلو اس لئے بھی پاس رکھنا ضروری ہے کہ مصنوعی پلکیں کبھی علیحدہ بھی ہو سکتی ہیں۔ ویسے تو احتیاط سے انہیں لگایا جائے تو مسئلہ نہیں ہوتا تاہم ناگہانی سے نبٹنے کے لئے آئی لیش گلو برش کی مدد سے انہیں ٹھیک کر سکتی ہیں۔

مسک (Musk)

گھر سے پرفیوم یا باڈی کلون کی بڑی سی شیشی لے کر نکلنے کی ضرورت نہیں۔ اب مغربی دنیا میں چند انچ کی چھوٹی چھوٹی شیشیوں میں فلورل مسک عام دستیاب ہو جاتے ہیں جو پرس میں جگہ نہیں گھیرتے اور بوقت ضرورت آپ انہیں کلائی یا گردن کے اطراف تھوڑی سی مقدار میں لگا سکتی ہیں۔

بلوٹنگ پیپر (Blotting Paper)

یہ Mattifying Sheets آپ کی روغنی جلد کی چمک کو ماند کرتی ہیں۔ پسینہ جذب کر کے آپ کو تازہ دم کرتی ہیں۔

بوبی پنز (Bobby Pins)

اگر آپ کا جوڑا ڈھیلا پڑ جائے، بال خراب ہو رہے ہوں تو ان Pins کی مدد سے آپ بکھرے ہوئے بال سنوار سکتی ہیں۔

چک آ کیس (Chic a Case)

عمدہ چمڑے سے بنا یہ Bag مدتوں کام آنے والی چیز ہے۔ اسے آپ اپنے بڑے ہینڈ بیگ کے اندر بھی رکھ سکتی ہیں یا آپ اسی کے اندر اپنا دیگر سفری ضرورت کا سامان بھی رکھ سکتی ہیں تاہم ہمارا مشورہ مانیں تو میک اپ کٹ کو دیگر سامان سے الگ ہی رکھنا بہتر ہوگا تاکہ بار بار انہیں چھوا نہ جائے۔ آپ کسی طرح زحمت کا شکار بھی نہ ہوں نہ اذیت نہ کوفت کا۔

گلاب سے ہونٹوں کے لئے

چند آزمودہ ٹوٹکے

راحت شہناز

نرم وگداز، صحت منداور گلابی ہونٹ ہر خاتون کی کمزوری ہوتی ہے خواہ آپ کی جلد کا رنگ سانولا ہو مگر ہونٹوں کی رنگت سیاہ نہیں ہونی چاہئے خاص کر ہونٹوں کے اطراف گوشے جو زیادہ گہرے رنگ کی لپ اسٹک لگانے یا طویل عرصے تک بیمار رہنے سے بھی اپنی قدرتی رنگت کھودیتے ہیں۔ کچھ کلینزنگ نہ کرنے اور کھانوں کے ذرات چپکے رہنے سے بھی رنگت پر اثر پڑتا ہے۔ کرسٹینا پرسن نیویارک کی میک اپ آرٹسٹ آپ کو چند ٹپس دیتی ہیں تاکہ آپ کے ہونٹ اگر ساخت میں پتلے ہیں تو بھی خوشنما اور بھرے بھرے سے دکھائی دیں۔

Lip Plumper

اسے صرف 5 منٹ کے لئے ہونٹوں پر لگا کر رکھنا ہوتا ہے اور پھر ٹشو پیپر سے جذب کر کے صاف کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ رگڑ کر صاف ہرگز نہ کریں کیونکہ جسم کا یہ عضو بے حد حساس ہوتا ہے۔ موئسچرائزر بھی لگایا جاسکتا ہے اور ویزلین کی معمولی سی مقدار بھی بدنما رنگت کو فوری طور پر زائل کرسکتی ہے۔

Lip Liner

ہونٹوں کے سرحدی حصے میچنگ لپ لائنر کی مدد سے ابھارے جاتے ہیں لیکن اگر نیچرل میک اپ کرنا مقصود ہو تو Nude یا لپ اسٹک سے ہلکا لائنر اطراف کے خدوخال کو نمایاں کرسکتا ہے۔

Lipstick

- اب پسندیدہ لپ اسٹک سے ہونٹوں کی بھرائی کیجئے بسا اوقات ہم پرانی لپ اسٹک استعمال کرتے ہیں جس کی نوک کا سرا باقی نہیں بچتا لپ لائنر یا پنسل کی نوک سے نقوش ابھارے جاسکتے ہیں جبکہ ہونٹوں کی بھرائی کے لئے چاہیں تو برش کی مدد سے بھی لپ اسٹک لگائی جاسکتی ہے۔
- لپ اسٹک لگانے کے بعد ہونٹوں کے وسطی حصے میں لگے لپ لائنر کی صفائی بہت ضروری ہے۔ نچلے ہونٹ کے دائرے کے خطوط پر بڑھتی ہوئی لپ اسٹک بدنما معلوم ہوتی ہے آپ صرف گلوسی ہونٹوں میں دلچسپی لیں کیونکہ ہونٹوں کا اجلا پن اور چمک ہی آپ کے میک اپ کو دلکش تاثر دیتے ہیں۔
- سپاٹ یا بے روغنی لپ اسٹک ہفتہ میں ایک آدھ بار ہی استعمال کی جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ خشک موسم میں یہ ہونٹوں کو مزید کھردرا اور سخت کرسکتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ دفاتر کے استعمال تک موزوں خیال کی جاتی ہے۔ شام اور رات کی تقریبات کے لئے چمکدار اور روغنی لپ اسٹک ہی بہتر انتخاب ہوا کرتی ہے۔
- روزانہ کلینزنگ، نکھار کے لئے ابٹن اور میٹھی یا رنگدار غذائیں کھانے کے بعد ہونٹوں کی صفائی ضروری ہے۔
- پان کھانے کی عادت ترک کردیں۔ اسی طرح تمباکو بھی نہ کھائیں۔ چائے کی مقدار بھی کم کریں۔
- لیموں، بالائی اور بیسن سے ہونٹوں کی سیاہی دور کی جاسکتی ہے۔ زیتون اور بادام کے تیل کا ہلکے ہاتھوں سے مساج بھی کیا جاسکتا ہے۔
- ہونٹوں کو پھٹنے سے بچانے کے لئے زیادہ مقدار میں پانی پئیں اور ناف پر زیتون کے تیل کی ہلکی سی مالش کرکے سوئیں۔ ہونٹ قدرتی ملائمیت کے ساتھ تر وتازہ بھی نظر آئیں گے۔
- ہر روز گہرے رنگ کی لپ اسٹک لگانا نقصان دہ ہے۔ لپ بام یا پنسل کا استعمال قدرے بہتر انتخاب ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجیے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ______________ Mobile Number: موبائل نمبر ______________

Complete Address: مکمل پتہ ______________________________

City: شہر کا نام ______________ Email: ای میل ______________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ______________ Profession: پیشہ ______________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______________

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532 ، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

کھانوں کی لغت

(Almond) بادام

میٹھی ڈشز کی غذائیت بڑھانے کے ساتھ ساتھ اعصابی قوت اور کولیسٹرول کی سطح کنٹرول کرنے کے لئے بہترین میوہ ہے

(Cardamom) الائچی

نمکین اور میٹھے کھانوں میں خوشبو اور لذت بڑھانے کے لئے استعمال ہونے والا مصالحہ ہے۔ الائچی کا بگھار لگا کر حلوہ تیار کرنے سے یہ زود ہضم ہو جاتا ہے۔

(Seeds)

سوپس، سلاد کے علاوہ چہار مغزیات کو حلوؤں اور مٹھائیوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ پروٹین کے علاوہ وٹامن E اور B کے علاوہ معدنیات کا خزانہ ہیں۔

(Lentils/Grains)

دال گوشت، حلیم اور شب برات کے حلوے میں استعمال ہونے والی یہ دال وٹامن-B، پروٹین اور فائبر پر مشتمل ہے

(Saffron) زعفران

نمکین اور میٹھے کھانوں میں رنگ اور ذائقہ دوبالا کرنے کے ساتھ ساتھ کئی اعصابی امراض کا غذائی علاج بھی کرتا ہے۔

(Nuts)

وٹامن-E فائبر اور صحت بخش چکنائی پر مشتمل اخروٹ، پستہ، کشمیری بادام اور دوسرے میوے حلوؤں اور مٹھائیوں میں شامل کئے جاتے ہیں۔

(Semolina) سوجی

پوٹاشیم اور آئرن پر مشتمل سوجی کا حلوہ اور حریرہ شب برأت کے موقع پر حلوہ پوری کے ساتھ ذائقہ بڑھا دیتا ہے

(Cloves) لونگ

قورمہ اور بریانی کے علاوہ زردے میں بھی یہ خوشبودار مصالحہ شامل کر کے ذائقے کے ساتھ ساتھ دانتوں اور منہ کے امراض پر قابو پایا جاتا ہے۔

(Raisins)

چکنائی سے پاک، آئرن اور پوٹاشیم پر مشتمل کشمش کو توانائی کا جزو کہا جاتا ہے میٹھی ڈشز کے علاوہ افغانی پلاؤ میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

آج کیا پکائیں؟

6 جمعہ
پائن ایپل چکن نوڈلز
اسکونز ود اسٹرابیری جام

12 جمعرات
بادامی چکن
موہن تھال

18 بدھ
فش لزانیا
مولی کی چائنیز بھاجی

24 منگل
کیری کا مربہ
قیمہ کھچڑی

25 بدھ
دھواں چکن
آلو کے جینی پراٹھے

26 جمعرات
چائنیز اسٹائل کڑاہی
اسکونز ود اسٹرابیری جام

30 پیر
مکس سبزی گوشت
فرنچ ٹوسٹ رول اپس

تندوری چکن کباب

اجزاء:

بغیر ہڈی کا چکن	آدھا کلو	بڑی الائچی	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	جائفل	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	دار چینی	دو انچ کا ٹکڑا
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	بیسن	دو سے تین کھانے کے چمچ
چھوٹی الائچی	دو عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ترکیب:

- چکن کو دھو کر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں اور پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پیاز کو ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کر کے رکھ لیں
- دھنیا، زیرہ، دار چینی، چھوٹی الائچی، بڑی الائچی اور جائفل کو توے پر ہلکا سا بھون لیں اور گرائنڈر میں باریک پیس لیں
- پسے ہوئے مصالحے میں نمک، لال مرچ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور چکن کی بوٹیوں پر اچھی طرح لگا کر رکھ دیں
- ان بوٹیوں کو انگیٹھی میں دہکتے ہوئے کوئلوں پر ہلکا سا سینک لیں یا ایک کوئلہ دہکا کر بوٹیوں کے درمیان میں رکھیں اور اس پر ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ڈھک دیں
- پھر بوٹیوں کو ٹھنڈا کر کے اس میں تلی ہوئی پیاز اور بھنا ہوا بیسن ڈالتے ہوئے چاپر میں پیس لیں
- اس مکسچر سے حسب پسند شیپ کے کباب بنا لیں اور فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر انھیں ہلکا سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان کبابوں کو رائتے اور پیاز کے لچھوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ہانڈی پسندے

اجزاء:

پسندے	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	خشخاش پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن	۲سے تین کھانے کے چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	دہی	دو پیالی
کچری	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- کچری کو آدھی پیالی پانی میں بھگو کر رکھیں، پھر پانی سے نکال کر پیس لیں۔ پسندوں کو سل پر رکھ کر کچل کر چپٹا کر لیں۔ ادرک لہسن کو کچل لیں اور پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- دہی میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، زیرہ، خشخاش، گرم مصالحہ اور کچری ملائیں اور پسندوں کو اس سے میرینیٹ کرکے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہانڈی یا پتیلی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کرلیں۔ پھر اس میں مصالحہ لگے ہوئے پسندے ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور اسی آنچ پر پکنے دیں
- وقتاً فوقتاً بھونتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے تب ڈھک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ہانڈی پسندوں کو چپاتی یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

سیسیمی ہنی چکن

اجزاء:

اجزاء	مقدار
چکن	آدھا کلو
تل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
تل	دو کھانے کے چمچ
میدہ	آدھی پیالی
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
شہد	تین کھانے کے چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں تاکہ کاٹنے میں آسانی ہو، پھر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- میدہ، کارن فلار، نمک، کالی مرچ اور سرکہ ملائیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنا لیں چکن کو اس آمیزے میں میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور چکن کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور ادرک لہسن ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ، شہد اور تل ڈال کر اچھی طرح فرائی کر کے پیسٹ بنائیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر آنچ تیز کر دیں، دو سے تین منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر خاص ڈنر پر سائڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔

ہری مرچ قیمہ

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ہری مرچوں کو دھو کر لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں، قیمے کو دھو کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں۔ ٹماٹر اور ہرا دھنیا باریک کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور ٹماٹر، نمک، لال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں
- پھر قیمہ ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- دو سے تین منٹ بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔ پانی خشک ہونے پر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دوپہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ود مشرومز

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	گڑ	ایک کھانے کا چمچ
مشرومز	پانچ سے چھ عدد	لال مرچ کُٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	یخنی	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز، ہری مرچیں اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور مشروم کو حسب پسند کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں، پھر اس میں ادرک لہسن، چکن اور ٹماٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- جب چکن گلنے لگے تو مشرومز بھی ڈال کر فرائی کر لیں
- یخنی میں سویا ساس، گڑ، کُٹی ہوئی لال مرچ اور نمک ڈال کر پکائیں اور کارن فلاور ڈال کر ساس بنا لیں
- ساس کو چکن پر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے تو اچھی طرح مکس کریں اور ہری مرچیں چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

چکن ود مشرومز تیار ہے۔ پلیٹ میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

پائن ایپل چکن نوڈلز

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چائنیز نوڈلز	ایک پیکٹ (200 گرام)	چینی	دو کھانے کے چمچ
انناس (پائن ایپل)	دو سے تین سلائس	چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
پائن ایپل کا جوس	آدھی پیالی	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
چکن بریسٹ	آدھا کلو	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ　پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ　افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- انناس کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور ہری پیاز کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں۔ چکن کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں، پھر اس کی چھوٹے سائز کی بوٹیاں کاٹ کر دھولیں
- بڑے سائز کے پین میں دس سے بارہ پیالی ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں نوڈلز کو دس سے بارہ منٹ ابال کر یا جب اچھی طرح گل جائیں تو چھلنی میں چھان لیں۔ اوپر سے سادہ پانی ڈال کر ٹھنڈا کرلیں تاکہ آپس میں چپکنے نہ پائیں
- چپٹی ہوئی کڑاہی میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ چکن ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں تاکہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر ہری پیاز اور ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- نمک، سفید مرچ، چینی، چائنیز نمک، سویا ساس اور سرکہ شامل کرکے اچھی طرح ملائیں
- آخر میں پائن ایپل کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، کارن فلار اور پائن ایپل کا جوس چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے چمچ چلا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوب صورت سی ڈش میں نکال کر اوپر سے کٹے ہوئے پائن ایپل سے سجائیں، اور اس غذائیت سے بھرپور ڈش کا اپنے مہمانوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

بلوچی گوشت

اجزاء:

پسندے	ایک کلو
چربی والا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد
ہری پیاز	پانچ سے چھ عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
دارچینی	دو انچ کا ٹکڑا
لونگ	پانچ سے چھ عدد
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
پودینہ	آدھی گٹھی
دہی	ایک پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- گوشت اور پسندوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں۔ پیاز اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پودینہ، ہری پیاز اور ہری مرچوں کو دہی کے ساتھ ملا کر پیس لیں
- پین میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں گوشت اور پسندوں کو ڈالیں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، دارچینی، لونگ، الائچی، زیرہ اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں تین پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ ابال آنے پر آنچ ہلکی کر دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکنے کے بعد اس میں ہلدی اور پسا ہوا دھنیا شامل کر دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہری فرائی کریں اور گھی سمیت گوشت میں ڈال دیں۔ ساتھ ہی پسے ہوئے ہرے مصالحے بھی شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں اور مکمل گلنے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تندوری نان کے ساتھ پیش کریں۔

اویسٹر چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
اویسٹر ساس	چار کھانے کے چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ ہری مرچوں کو پیس کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ، پسی ہوئی ہری مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر میرینیشن بنا لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو ایک پیالے میں رکھ کر اس پر اویسٹر ساس چھڑکیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر چکن کو تیار کئے ہوئے میرینیشن والے پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں چکن کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر لیں
- آخر میں اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- چکن گل جائے تو ہلکا سا بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار سائڈ ڈش کو خاص ڈنر پر بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

ٹوفو نگٹس

اجزاء:

ٹوفو	200 گرام	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
آلو	ایک عدد	لیموں کا رس	تین کھانے کے چمچ
مٹر	ایک پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
گاجر	ایک عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	2 عدد
چائنیز نمک	آدھا چائے کا چمچ	میدہ	آدھی پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- آلو، مٹر اور گاجر کو ابال کر میش کر لیں، اور اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ملا لیں
- ٹوفو کا پانی اچھی طرح نتھار کراسے میش کریں اور اس میں نمک، چائنیز نمک، کالی مرچ، لیموں رس اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں میش کی ہوئی سبزیاں ڈال کر ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ فریج سے نکال کر ان کو نگٹس کے شیپ میں بنا لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں میدہ، نمک اور چٹکی بھر کالی مرچ ملائیں، کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں
- نگٹس کو انڈے کے مکسچر میں ڈبو کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر ان مزیدار نگٹس کو مسٹرڈ مایو اور گرین مایو کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔ مسٹرڈ مایو بنانے کے لئے آدھی پیالی مایونیز میں آدھا چائے کا چمچ مسٹرڈ پیسٹ ملائیں اور گرین مایو بنانے کے لئے آدھی پیالی مایونیز میں دو کھانے کے چمچ ہرا دھنیا اور ایک ہری مرچ پیس کر ملا لیں۔

رینبو شاشلک

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چکن	200 گرام	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مچھلی	200 گرام	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
جھینگے	200 گرام	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	تین سے چار عدد	مونگ پھلی	چار کھانے کے چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن اور مچھلی کی ایک سائز کی چھوٹی بوٹیاں کر کے دھولیں، جھینگوں کو بھی صاف دھولیں۔ ایک پیاز اور شملہ مرچ کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کرلیں اور ٹماٹر (کا درمیان کا حصہ نکال کر) کے بھی چوکور ٹکڑے کرلیں
- ایک پیالے میں لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ، سویا ساس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس مکسچر میں چکن، مچھلی، جھینگے، ٹماٹر، پیاز اور شملہ مرچ کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں
- اس دوران پی نٹ ساس تیار کرلیں، اس کے لئے پیاز اور ٹماٹر کے درمیانی حصے کو باریک چوپ کرلیں، مونگ پھلیوں کو ہلکا سا بھون کر گرائینڈ کرلیں۔ ڈالڈا اولیو آئل میں پیاز ٹماٹر کا مکسچر، لال مرچ، نمک، ٹماٹر کا پیسٹ اور مونگ پھلیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ جب تمام چیزیں یکجان ہوجائے تو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتارلیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور مصالحہ لگی ہوئی مچھلی، چکن، جھینگے اور سبزیوں کو اس میں تیز آنچ پر فرائی کریں
- چار سے پانچ منٹ فرائی کرنے کے بعد ڈھک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کو رکھ کر اس پر شاشلک ڈالیں اور پی نٹ ساس کے ساتھ پیش کریں۔

چیز پوٹیٹو ٹارٹس

اجزاء:

میدہ	150 گرام	چیڈر چیز	آدھی پیالی
مکھن	100 گرام	ابلی ہوئی چکن	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لہسن	دو جوے	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ	پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	تین سے چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
ابلے ہوئے آلو	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
بیک کرنے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

ترکیب:

- لہسن کے جووں کو چھیل لیں اور پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں چورا کی ہوئی چکن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ اس کی رنگت تبدیل ہو جائے
- چکن کو نکال کر اسی فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ میدہ اور ایک کھانے کا چمچ مکھن ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے کریم شامل کر دیں اور آمیزہ گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔ اس میں ابلے ہوئے میش کیے ہوئے آلو، فرائی چکن اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور پائپنگ بیگ میں بھر کر رکھ دیں
- ٹارٹ بنانے کے لیے میدے میں نمک، پسی ہوئی چینی اور مکھن ڈال کر دو کانٹے یا چمچ کی مدد سے ملائیں تاکہ وہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا یخ ٹھنڈا دودھ ڈالتے ہوئے ہلکے ہاتھوں سے گوندھ لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے سے ٹارٹ کٹر یا کسی ڈھکن کی مدد سے چھوٹے چھوٹے گول ٹارٹ کاٹ لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کریں اور چکنی کی ہوئی ٹرے میں ٹارٹ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ یا سنہری ہونے تک بیک کر کے نکال لیں (خیال رہے کہ بیک کرنے سے پہلے ٹارٹ میں کانٹے سے سوراخ کر لیں تاکہ وہ بیک ہوتے ہوئے پھولنے نہ پائے)
- پھر ان ٹارٹس میں پائپنگ بیگ سے تیار کیے ہوئے آمیزے کو بھر دیں اور دوبارہ سے اوون میں تین سے چار منٹ کے لیے رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹ میں سجا کر اوپر سے باریک کٹا ہوا پارسلے چھڑک کر سرو کریں۔ مزیدار چیز پوٹیٹو ٹارٹس تیار ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

فرنچ ٹوسٹ رول اپس (French Toast Roll Ups)

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائسز	چار سے پانچ عدد	میدہ	دو کھانے کے چمچ
اسٹرابیری جام	آدھی پیالی	چینی	ایک کھانے کا چمچ
کریم چیز	آدھی پیالی	دودھ	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
فرائنگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ
تعداد: چار سے پانچ عدد

ترکیب:

- ڈبل روٹی کے سلائسز کے کنارے کاٹ لیں اور ہر سلائس کو بیلن سے بیل لیں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں دودھ، چینی اور تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر لیں
- پہلے ڈبل روٹی کے سلائس پر کریم چیز لگائیں پھر اسٹرابیری جام لگا کر انھیں رول کر لیں
- انڈوں کے آمیزے میں ڈبل روٹی کے رولز کو ڈبو کر رکھتے جائیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کر لیں اور تیار کئے ہوئے فرنچ ٹوسٹ رولز کو اس میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

تازہ اسٹرابیری اور خوبصورت رنگوں کے پھلوں کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔ یہ خوبصورت فرنچ ٹوسٹ بچوں کو نہ صرف دیکھنے میں بھلے لگیں گے بلکہ کھانے میں بھی بھرپور غذائیت فراہم کریں گے۔

قورمہ چلاؤ

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چاول	دو سے ڈھائی پیالی	گاجر	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	کشمش	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	زعفران	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	دودھ	آدھی پیالی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی
کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں۔ دو پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ایک پیاز کو آملیٹ کی طرح چوپ کر لیں
- کشمش کو صاف دھو کر بھگو دیں، گاجروں کو چھیل کر کش کر لیں اور زعفران کو گرم دودھ میں بھگو کر رکھ دیں
- پین میں تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کریں اور اس میں ایک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور نکال کر پیس لیں
- پھر اسی پین میں ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن، چوپ کی ہوئی پیاز، ٹماٹر اور چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں اور ساتھ ہی نمک اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ شامل کر دیں
- جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں گاجر اور کشمش ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں اور پسی ہوئی پیاز ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- چاولوں کو بیس منٹ پہلے بھگو کر نمک ملے پانی میں ابال لیں، پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں ایک کٹی ہوئی پیاز کو فرائی کریں۔ سنہری ہونے پر اس میں ادرک لہسن اور زیرہ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں ابلے ہوئے چاول اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور زعفران ملا ہوا دودھ ڈال کر چاولوں کو اچھی طرح ملا لیں
- اس پر تیار کی ہوئی چکن رکھ کر پین کو ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ہلکا سا ملا کر خوبصورت سے پلیٹر میں نکال لیں آلو بخارے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

مینگو چٹنی چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
آم کی چٹنی	آدھی پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد	کارن فلار	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
ثابت لال مرچ	چھ سے سات عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر خشک کرلیں اور اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر رکھ لیں
- پھر ایک پیالے میں انڈا پھینٹیں اور اس میں میدہ، دو کھانے کے چمچ کارن فلار، نمک، کالی مرچ اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- چکن کی بوٹیوں کو اس آمیزے میں میرینیٹ کرکے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل درمیانی آنچ پر گرم کرکے ان بوٹیوں کو سنہری فرائی کرکے نکال لیں
- علیحدہ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل درمیانی آنچ پر گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچوں کو سنہری فرائی کرلیں
- پھر اس میں ادرک لہسن، پسی ہوئی لال مرچ اور آم کی چٹنی ڈال کر بھونیں
- دو سے تین منٹ بعد اس میں نمک، سرکہ اور سویا ساس شامل کردیں اور فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- آدھی پیالی پانی میں دو کھانے کے چمچ کارن فلار ڈال کر ملائیں اور اسے چکن میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ ساس گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن:

آم کے موسم میں اس منفرد ڈش کا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

پی مینٹو موز (Pimento Mousse)

اجزاء:

سرخ یا زرد شملہ مرچ	دو عدد	انڈے کی سفیدی	دو عدد
جیلاٹن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	پودینہ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
ٹھنڈا کرنے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- شملہ مرچ کو گرم اوون میں رکھ کر روسٹ کر لیں یا سیخ میں پرو کر چولہے پر روسٹ کر لیں۔ ٹھنڈا کر کے اس کا چھلکا نکال لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- لیموں کے رس میں جیلاٹن پاؤڈر کو گھول کر رکھیں۔ شملہ مرچ کے ٹکڑوں کو بلینڈر میں ڈال کر لیموں کا رس اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈالتے ہوئے بلینڈ کر لیں
- انڈوں کو استعمال کرنے سے آدھا گھنٹہ پہلے فریج سے نکال کر رکھ لیں، اس سے ایک تو سفیدی اور زردی کو علیحدہ کرنے میں آسانی ہوتی ہے اور دوسرے سفیدی پھینٹتے ہوئے جھاگ جلدی بن جاتا ہے
- انڈوں کی سفیدیوں کو احتیاط سے علیحدہ نکال لیں، خیال رہے کہ اس میں زردی نہ آنے پائیں ورنہ پھینٹتے ہوئے جھاگ نہیں بن پائے گا
- صاف خشک پیالے میں انڈوں کی سفیدی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے
- پھر اس میں بلینڈ کی ہوئی شملہ مرچ کو ملاتے جائیں اور پھینٹتے جائیں
- فریش کریم کو پیکٹ سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈالیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر فریج سے نکالیں اور اسے اچھی طرح صاف کئے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں
- شملہ مرچ کے مکسچر میں پھینٹی ہوئی کریم، نمک، کالی مرچ اور باریک چوپ کیا ہوا پودینہ ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں جیلی بنانے والے سانچے یا خوبصورت سے گلاس میں مکسچر کو ڈال کر جمنے تک کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن: دعوتوں یا تقریب میں پیش کرنے کے لئے اسے چھوٹے پیالوں یا گلاس میں بنائیں اور کھانے پر اسٹارٹر کے طور پر یخ ٹھنڈا پیش کریں۔

دھواں چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ کٹی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	پودینہ باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
دہی	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر خشک کر لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ دہی میں ادرک لہسن، نمک لال مرچ، دھنیا اور کالی مرچ ملا لیں
- چکن کو دہی کے مکسچر سے میرینیٹ کر لیں۔ کوئلے کا چھوٹا سا ٹکڑا لے کر چولہے پر دہکا لیں اور چکن کے درمیان میں رکھ کر اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں۔ اسے ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- چکن میں سے کوئلہ نکال کر اسے پیاز والے پین میں ڈال دیں، اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- چکن گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو پودینہ چھڑک دیں، ڈھک کر ہلکی آنچ اتنی دیر دم پر رکھیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پیاز کے لچھوں سے سجائیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

مکس سبزی گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	گاجر	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	پھول گوبھی	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	مٹر کے دانے	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	لوبیا کی پھلی	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے
آلو	دو عدد درمیانے	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
شلجم	دو عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
بینگن	ایک عدد چھوٹے سائز کا	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں اور بقیہ تمام سبزیوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو پیس لیں اور اس میں ادرک لہسن اور لال مرچیں ملا لیں۔ پھر اس آمیزے سے گوشت کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پین میں آدھی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں سبزیوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں پیاز کو سنہرا فرائی کریں اور مصالحہ ملا ہوا گوشت اور ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب گوشت گلنے پر آجائے تو اچھی طرح بھونیں اور اس میں ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی شامل کر دیں
- جب درمیانی آنچ پر گریوی پکنے پر آجائے تو فرائی کی ہوئی سبزیاں ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ادرک اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن نہاری

اجزاء:

چکن	ایک کلو	سونٹھ	ایک چائے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	پپلی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ	دہی	ایک پیالی
پیاز	تین عدد درمیانی	سادہ آٹا	آدھی پیالی
ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد	ادرک	حسبِ پسند
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	حسبِ پسند
دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	حسبِ پسند
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	لیموں	حسبِ پسند
سونف	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی
بڑی الائچی کے دانے	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ　پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ　افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کے بڑے ٹکڑوں کو پین میں ایک پیاز، کالی مرچیں اور چار سے چھ پیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں
- سونف، بڑی الائچی کے دانے، سونٹھ اور پپلی کو باریک پیس لیں، دہی میں نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، زیرہ اور پسے ہوئے مصالحے ملا لیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور دو پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں اور پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں
- اس مکسچر کو پین میں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں چکن کے ٹکڑے ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بھونیں
- یخنی کو چھان کر ڈال دیں اور دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں تا کہ مصالحہ اچھی طرح چکن میں رچ جائے اور چولہے سے اُتار لیں

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ادرک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لیموں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کوفتہ کڑھی

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
بیسن	چار کھانے کے چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں	حسب پسند
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	ہرا دھنیا	حسب پسند
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر مکمل طور پر خشک کر لیں، پھر اس میں ایک انچ کا ادرک کا ٹکڑا، دو سے تین جوئے لہسن اور پیاز ڈال کر باریک پیس لیں
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ لال مرچ، نمک، انڈے اور دو کھانے کے چمچ بیسن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس کے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کے جوؤں کو کچل کر ڈالیں، دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں زیرہ، ہلدی، لال مرچیں، نمک اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر فرائی کریں
- دہی پھینٹ کر اس میں بیسن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر اسے ہلکے ہلکے چمچ چلاتے ہوئے بھنے ہوئے مصالحے میں شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد اس میں کوفتے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکا لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو حسب پسند چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

قیمہ مسور پلاؤ

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
ثابت مسور	ایک پیالی
چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا ادرک لہسن	ایک کھانے کا چمچ
آلو	تین سے چار عدد
پیاز باریک کٹی	ہوئی دو عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر باریک کٹے ہوئے	تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ترکیب:

- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور دو ٹکڑے کیے ہوئے آلوؤں کو ڈال کر ڈھک دیں۔ ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی تیل میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں، آدھی پیاز نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور بقیہ پیاز میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ قیمہ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- مسور کو دھو کر ایک پیالی پانی میں پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھ دیں، ڈھک کر درمیانی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لیے ابلنے رکھ دیں
- قیمے کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر بھونیں۔ مسور اور آلو ڈال کر ملائیں پھر ٹماٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- علیحدہ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں پھر چاول (بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھیں ہوئے) اور نمک ڈال کر ملائیں
- چار سے پانچ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، پانی خشک ہونے پر آدھے چاول نکال لیں۔ درمیان میں تیار شدہ قیمہ ڈال کر اوپر سے چاول ڈال دیں اور تلی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس اسپیشل ڈش کو نکالتے ہوئے بریانی کی طرح تہہ کی شکل میں نکالیں۔ سلاد، رائتہ اور کیری کی کھٹی میٹھی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

دال مرغ

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
مسور کی دال	ایک پیالی	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوے	تین سے چار عدد	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، دال کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں
- چین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں ادرک کو چوپ کر کے ڈالیں اور ہلکا سا فرائی کر کے اس میں لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور ٹماٹر ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے اتنا بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- پھر اس میں چکن ڈال کر بھونیں اور دال کو پانی سے نکال کر ساتھ ہی شامل کر دیں
- اچھی طرح بھون کر نمک اور ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب دال گلنے پر آجائے تو اس میں اگر چاہیں تو تھوڑا سا پانی شامل کریں اور اوپر سے بگھار لگا دیں
- بگھار بنانے کے لئے چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو کڑاہی میں گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور کٹے ہوئے لہسن کے جوے ڈال دیں۔ جب وہ سنہرے ہونے پر آجائے تو اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور دال پر بگھار لگا دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ چکن اچھی طرح گل جائیں

پریزنٹیشن: باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں چھڑک کر دال مرغ کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ساگ پالک

اجزاء:

پالک	آدھا کلو	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
چھوٹی میتھی	تین سے چار گٹھی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
شلجم	تین عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	چینی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن	تین سے چار جوئے	ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پالک کے ڈنٹھل کھول صاف دھولیں۔ کراس کو باریک کاٹ کر پین میں ڈالیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- میتھی کو ڈنٹھل سمیت دھوکر پھر ڈنٹھل کھولیں اور میتھی کو ٹھنڈے پانی میں چٹکی بھر ہلدی ڈال کر بھگو کر رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد میتھی کو پانی سے نکالیں اور باریک کاٹ کر پالک کے ساتھ شامل کر دیں۔ اس میں کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ایک موٹی کٹی ہوئی پیاز بھی ڈال دیں
- شلجم کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں کچلی ہوئی ادرک کے ساتھ اسے فرائی کریں۔ نکالتے ہوئے اس پر چینی چھڑک دیں
- شلجم کو پالک میں ڈال کر اگر ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا پانی بھی شامل کر دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں اچھی طرح گل جائیں تو انھیں لکڑی کی ڈوئی سے گھوٹ لیں یا بلینڈر میں پیس لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، لہسن کے جوئے، ثابت لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- پسے ہوئے پالک ساگ میں نمک اور ہلدی ڈال کر ملائیں اور اس پر تیار کیا ہوا بگھار لگا کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار ساگ کا بھرپور ذائقہ حاصل کرنے کے لئے اسے پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

کوکونٹ چکن وِدھ ویجیٹیبل

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	شملہ مرچ	ایک عدد
کوکونٹ ملک	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	بڑی ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
ہری پیاز	تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
گاجر	دو عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
آلو	دو عدد درمیانے		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ پیاز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں، گاجر، آلو، ہری پیاز اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- کوکونٹ ملک بنانے کے لئے آدھی پیالی پسے ہوئے ناریل کو دو پیالی ٹھنڈے پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے رکھ لیں
- ابلتے ہوئے پانی میں نمک اور چٹکی بھر ہلدی ڈال کر آلو اور گاجر کے ٹکڑوں کو چار سے پانچ منٹ ابال لیں اور پانی چھان کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، ہلدی، کالی مرچ اور چکن کو ڈال کر بھونیں، دوسری طرح مارجرین یا مکھن کو فرائنگ پین میں ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں
- خوشبو آنے پر اس میں نمک، سفید مرچ اور تھوڑا تھوڑا کر کے کوکونٹ ملک ڈالیں اور لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے ساس بنالیں
- اس ساس کو بھنی ہوئی چکن میں ڈالیں اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چکن گل جائیں تو ساس کو چیک کر لیں اگر زیادہ گاڑھا محسوس ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کر لیں۔ ابال آنے پر ہری پیاز ڈال کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس منفرد ڈش کا مزہ لیں۔

آم کا مربّہ

اجزاء:

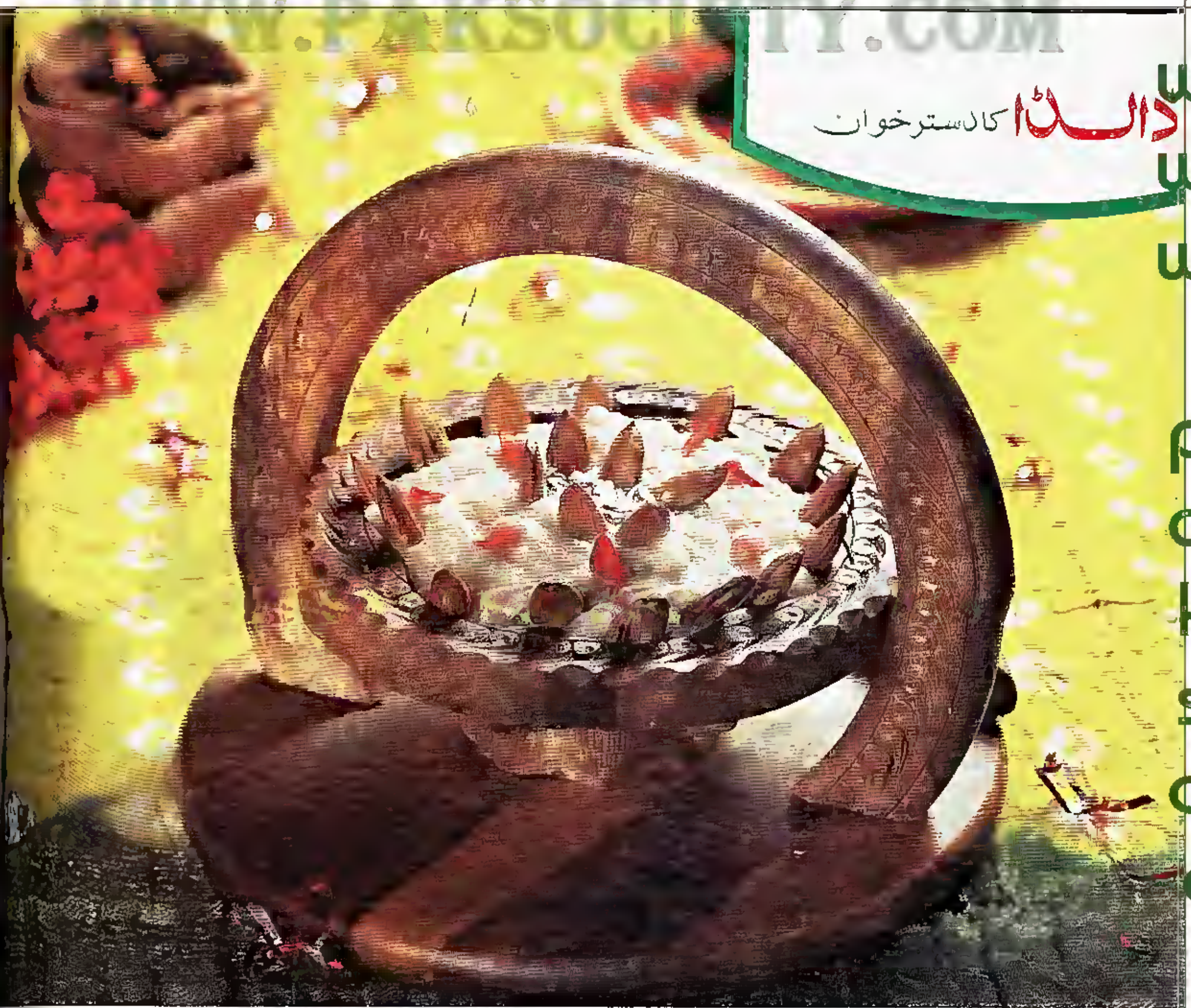
کیریاں (کچے آم)	دو کلو	پستے	آدھی پیالی
چینی	تین پیالی	کشمش	آدھی پیالی
لونگ	چار سے چھ عدد	چار مغز	آدھی پیالی
دارچینی	دو انچ کا ٹکڑا	زردے کا رنگ	چٹکی بھر
بادام	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: دس سے بارہ کے لئے

ترکیب:

- کیریوں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور گٹھلی نکال کر قاشیں کاٹ لیں
- کھلے منہ کے پین میں آٹھ سے دس پیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں، ابال آنے پر اس میں کیری کی قاشیں ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- بادام اور پستے کو چار سے پانچ منٹ ابال کر چھیلیں اور حسب پسند کاٹ لیں، چینی میں دو پیالی پانی اور زردے کا رنگ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ شیرے کو پکانے کے بعد اس میں کیریاں، لونگ، دارچینی، بادام، پستے، کشمش اور چار مغز ڈال دیں
- آنچ ہلکی کر کے پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں اور اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں
- صاف خشک بوتل یا مرتبان میں بھر کر محفوظ کر لیں، نکالتے ہوئے چمچ بھی صاف خشک استعمال کریں

پریزنٹیشن:

ناشتے میں ڈبل روٹی کے سلائس یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

بادام کی کھیر

اجزاء:

بادام	ایک پیالی
دودھ	ایک لیٹر
چاول	تین کھانے کے چمچ
چینی	تین چوتھائی پیالی
چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد
کیوڑہ ایسنس	چند قطرے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- بادام کو صاف خشک کپڑے سے اچھی طرح رگڑ کر صاف کرلیں اور گرائینڈر میں موٹا موٹا پیس لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر باریک پیس لیں
- چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر پانی سے نکال کر کاغذ پر پھیلا کر خشک کرلیں
- صاف پین میں دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں بادام ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں چمچ مسلسل چلاتے ہوئے پسے ہوئے چاول شامل کردیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب کھیر گاڑھی ہونے پر آجائے تو اس میں چینی اور پسی ہوئی الائچی ڈال دیں اور وقفے وقفے سے چمچ چلاتے رہیں
- حسب پسند گاڑھا کرکے کیوڑہ ایسنس ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی ڈش میں میں نکال کر باداموں سے سجائیں اور اس غذائیت سے بھرپور کھیر کو ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

موہن تھال

اجزاء:

بیسن	دو پیالی	پستے	آدھی پیالی
بالائی	ایک پیالی	چہار مغز	چار کھانے کے چمچ
چینی	دو پیالی	چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد
بادام	آدھا پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	تین چوتھائی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- بیسن کو چھان لیں، پھر کھلے پیالے میں ڈال کر مائیکرو ویو اوون میں دو سے تین منٹ چلا کر بھون لیں۔ چینی کو گرائینڈر میں پیس لیں
- چھوٹی الائچی کے دانے نکال کر انھیں بادام پستے کے ساتھ گرائینڈر میں موٹا کوٹ لیں
- ایک پیالے میں پسی ہوئی چینی، بیسن اور بالائی کو ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں
- کڑاہی میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی کو ہلکی آنچ پر گرم کریں اور اس میں بیسن کے مکسچر کو ڈال کر بھونیں
- جب حلوہ سمٹ کر درمیان میں آنے لگے تو اس میں الائچی، بادام، پستے، چہار مغز اور ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر بھونیں
- چکنی کی ہوئی ٹرے میں نکال کر ٹکیوں کے نشان لگائیں اور مکمل ٹھنڈا ہونے پر ٹکیاں کاٹ کر محفوظ کر لیں

پریزنٹیشن:

شب برات کے خاص موقعہ پر اس حلوے کو پہلے سے بنا کر رکھ جا سکتا ہے اور گھر میں محفوظ کی ہوئی صاف ستھری بالائی بھی اس میں استعمال ہو جائے گی۔

اسکونز ود اسٹرابیری جام

اجزاء:

میدہ	تین پیالی	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	اسٹرابیری جام	حسب ضرورت
سوفٹ ڈرنک	ایک چھوٹی بوتل	مارجرین یا مکھن	تین چوتھائی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملائیں، مارجرین یا مکھن کو ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں میدہ ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں
- جب وہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے تو اس میں لیموں کا رس، فریش کریم اور سوفٹ ڈرنک ڈال کر ایک سے دو منٹ پھینٹیں
- پھر اسے پیالے سے نکال کر کچن کاؤنٹر پر رکھ کر ہلکا سا گوندھ لیں اور اس کی ایک انچ موٹی چپاتی بیل لیں
- اسکون کٹر یا گلاس کی مدد سے چھوٹی چھوٹی گول پوریاں سی کاٹ لیں۔ بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر اس پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اسکونز کو تیار کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں لگا کر بیک کرنے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بیک کرنے کے بعد جب سنہری ہونے لگے تو نکال کر چیک کریں کہ دبانے سے اندر سے کھوکھلے محسوس ہو رہے ہیں تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈے ہونے پر درمیان سے کاٹ کر اسٹرابیری جام لگائیں اور فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

اخروٹ کا حلوہ

اجزاء:

اخروٹ کی گری	ایک پیالی	کھویا	آدھی پیالی
دودھ	تین پیالی	چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد
خشک دودھ	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی
چینی	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

افراد: پانچ سے سات کے لئے

ترکیب:

- اخروٹ کی گری کو اچھی طرح صاف کر کے موٹا کوٹ لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں
- دودھ کو ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں پسی ہوئی الائچی اور چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ہلکی آنچ پر گرم کریں اور اس میں کھویا ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- پھر اس میں خشک دودھ کا پاؤڈر ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی کٹے ہوئے اخروٹ ڈال دیں
- تھوڑا سا بھون کر گاڑھا کیا ہوا دودھ ڈال کر بھونتے جائیں، اتنی دیر بھونیں کہ سخت کر حلوے کی شکل میں آ جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر کٹے ہوئے اخروٹ چھڑک کر پیش کریں۔ اس حلوے کی خاص بات یہ ہے کہ اسے ہفتہ بھر کے لئے محفوظ بھی کیا جا سکتا ہے۔

سوکھا حلوہ

اجزاء:

سوجی	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
بیسن	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	پانچ سے چھ عدد
بالائی	ایک پیالی	پانی	ایک پیالی
چینی	دو پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی
پسا ہوا ناریل	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ لیں، الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں۔ بیسن اور سوجی کو علیحدہ علیحدہ چھان کر رکھ لیں
- کڑاہی میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں سوجی کو بھونیں اور خوشبو آنے پر پیالے میں نکال لیں
- پھر اس کڑاہی میں دوبارہ سے آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں بیسن کو خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر اس میں سوجی ملا کر تین سے چار منٹ مزید بھون لیں
- اس دوران چینی میں پانی ڈال کر چمچ سے اچھی طرح گھول لیں اور اس میں کٹی ہوئی الائچی ڈال کر اسے درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہونے لگے تو اس میں کٹے ہوئے بادام پستے ڈال دیں
- پھر اس شیرے میں سوجی اور بیسن ڈال کر تیزی سے بھونیں اور جب حلوہ سست کر درمیان میں آنے لگے تو چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

چکنی کی ہوئی ٹرے میں پھیلا کر نکالیں اور اوپر سے پسا ہوا ناریل چھڑک دیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو تیز چھری کو گرم پانی میں ڈبوتے ہوئے ٹکیاں کاٹ لیں۔

کلثوم اختر صاحبہ کا تعارف

کلثوم اختر صاحبہ کو نت نئی ریسیپیز آزمانے کا شوق ہے۔ آپ ہماری ریسیپیز بھی بناتی رہتی ہیں اس بار شب برات پر سوکھا حلوہ بنانے کا تجربہ آپ بھی کیجئے اور ہمیں بتایئے کہ یہ تجربہ کیسا رہا

ڈالڈا کا دسترخوان

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کیے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری): 0800-32532
پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
ویب سائٹ: www.daldafoods.com

یہ دیدہ زیب دھوپ کے چشمے

آنکھوں کی حفاظت کے رنگین بہانے

ہر بدلتے موسم میں فیشن کے تقاضے اور ہماری ضرورتیں بدلتی ہیں۔ یوں تو سردیوں کے موسم میں بھی دن کے وقت باہر نکلیں تو دھوپ کا چشمہ استعمال کیا جاتا ہے لیکن گرمیوں میں دھوپ کی شدت آنکھوں کی حساس جلد اور بینائی کو متاثر کرتی ہے۔ لہٰذا خاص اس موسم میں سورج کی تپش سے آنکھوں کو بچانا ضروری ہوتا ہے یہی ان کی حفاظت کا بہترین طریقہ ہے۔ مختلف دیدہ زیب ڈیزائن، رنگوں اور میٹریل میں دستیاب یہ رنگین چشمے اب ہمارے لائف اسٹائل کا حصہ بن چکے ہیں۔ ہر سال اس موسم میں کچھ نئے اور کچھ پرانے اسٹائلز فیشن کی دنیا میں قدم رکھتے ہیں جو نظر کے چشمے کی طرح دوسری اہم ترجیح ہوتے ہیں اور کچھ لوگ نظر کے چشمے ہی اس تکنیک سے بنواتے ہیں جو باہر نکلتے وقت دھوپ کے چشمے کا کام کرتے ہیں اور جن سے سورج کی سخت اور مضر شعاعوں سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔ سر فیشن کے دلدادہ نوجوانوں کی اولین ترجیح کسی اچھے برانڈ کے دلکش چشمے ہی ہوتے ہیں۔ انہیں اگر بینائی کا چشمہ بھی خریدنا ہو تو وہ فریم کے معیار کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ متوسط طبقے میں ان چشموں کو غیر ضروری فیشن کہہ کر رد کیا جاتا ہے۔ فیشن تو ایک طرف رہا صحت کے حوالے سے ان کو استعمال کرنے کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ آنکھوں کو سورج کی تابکاری شعاعوں اور گرد و غبار سے بچا کر اضافی تحفظ مہیا کرتے ہیں۔ یہ مضر شعاعیں نہ صرف انسانی آنکھ کے پپوٹے کی جلد بلکہ قرنیہ لینس اور اندرونی و بیرونی حصوں کو نقصان پہنچاتی ہیں کیونکہ یہ دیگر اعضائے جسم کی بہ نسبت زیادہ حساس ہوتی ہیں چنانچہ سن گلاس کے بغیر اسکول کالج یا کام پر جانا اور دھوپ میں بڑی دیر تک کھڑے رہنا یا چلنا پھرنا آپ کی جلد کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے لئے بھی نہایت مضر ہے۔ چنانچہ اپنی بصارت پر توجہ دینے کے لئے احتیاط بھی ضروری ہے۔ ایسے سرد ممالک جہاں موسم سرما میں ٹھیک ٹھاک برف باری ہوتی ہے وہاں بھی سورج کی شعاعوں سے بچاؤ کے لئے دھوپ کے چشمے استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ برف پر سورج کی منعکس ہونے والی شعاعوں کی چمک سے عارضی طور پر ایک مرض ہو جاتا ہے جس میں آنکھ کے سفیدی والے حصے پر سرخی بڑھ جاتی ہے اس کے علاوہ سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعیں موتیا کے خطرات کو بڑھا سکتی ہیں۔ سورج کی روشنی جب بہت زیادہ منعکس ہونے والی سطح جیسا کہ پانی ریت سے ٹکرا کر آنکھوں میں داخل ہوتی ہے تو آنکھوں کی چبھن بڑھ جاتی ہے اور بینائی متاثر ہو سکتی ہے۔ دن میں چونکہ تیز روشنی بھی ایسا ہی نقصان کر سکتی ہے لہٰذا آنکھوں کے نازک اور حساس خلیات کو پُرسکون اور محفوظ رکھنے کے لئے سن گلاسز ہماری ضرورت ہیں۔

سن گلاسز کیسے چنے جائیں؟

سب سے پہلی اور اہم چیز چہرے کی ساخت کا جاننا ہے۔ آپ کو نہیں معلوم تو اپنی بیوٹیشن سے پتا کریں۔ کسی پسندیدہ اسٹار کو دیکھ کر اس جیسا چشمہ نہ خریدیں۔ اکثر لوگ بنیادی اہمیت کا یہ مرحلہ عبور کئے بغیر اچھا نظر آنے والا چشمہ خرید لیتے ہیں جو قیمتی ہوتا ہے اور کچھ خواتین اپنی رنگ کا خیال رکھے بغیر گہرے رنگت کا چشمہ لے لیتی ہیں جو ان پر جچتا نہیں۔ اپنی اسکن ٹون اور چہرے کی شیپ کا ضرور خیال رکھیں۔

گول چہرہ

اس طرح کے چہرے پر مربعہ یا چوکور چشمہ خوب جچے گا۔ آپ گول اور بیضوی گلاسز استعمال نہ کریں۔ جوڑے اور رخساروں کی ہڈی سے پھیلے ہوئے فریم گول رخساروں کو پتلا اور سلم ظاہر کرتے ہیں۔

بیضوی چہرہ

اس قسم کے چہرے میں پیشانی کے مقابلے میں تھوڑی چھوٹی جبکہ رخساروں کی ہڈی ابھری ہوئی ہوتی ہے بیضوی چہرے پر تمام اقسام کے گلاسز سوٹ کرتے ہیں۔

ڈائمنڈ چہرہ

اس طرح کے چہرے کا درمیانی حصہ قدرے چوڑا اور گالوں کی ہڈیاں باہر کی جانب نکلتی ہیں جبکہ پیشانی اور دہانہ تنگ ہوتا ہے۔ اس قسم کے شیپ رکھنے والے چہرے پر چھوٹے اور بیضوی چوکور فریم خوبصورت لگتے ہیں۔ حد سے زیادہ بڑے سائز کے فریم ڈائمنڈ چہرے پر سوٹ نہیں کرتے یعنی فریم کا سائز گالوں کی ہڈی تک ختم ہو جانا چاہیے جو آپ کے چہرے کو تھوڑا "سلم ظاہر کرے گا۔

ہارٹ یا تکونی چہرہ

ممکن ہے آپ کا ماتھا چوڑا ہو گال چپٹے، ٹھوڑی چھوٹی اور نوکیلی ہو تب آپ کے چہرے پر ایسے فریم سوٹ کریں گے جو اوپر سے چوڑے اور نیچے سے پتلے ہوں۔ Cat eye style گلاس تکون چہرے پر خوبصورت دکھتے ہیں۔

چوکور چہرہ

نمایاں دہانہ۔ کشادہ پیشانی اور چوکور ٹھوڑی رکھنے والا چہرہ چوکور کہلاتا ہے۔ اس میں چہرے کی چوڑائی اور لمبائی بھی متناسب ہوتی ہے۔ اس قسم کے چہرے پر گول کنارے والا نازک اور بیضوی فریم پُرکشش دکھائی دے گا البتہ چوکور اور مستطیل فریم اس چہرے کے لئے ناموزوں انتخاب ہوں گے۔

مخروطی چہرہ

لمبا چہرہ، چوڑی پیشانی اور دہانہ مخروطی چہرہ کہلاتا ہے۔ اس طرح کے چہرے پر چوڑے فریم سوٹ کرتے ہیں۔ جس کے کنارے مختلف ڈیزائنز اور پرنٹ سے مزین ہوں۔ ذیل میں اہم چند اسٹائلز کے چشمے دیکھئے کہ آپ کو کون سا بھاتا ہے۔

Aviator اسٹائل

پتلی وضاحت کے یہ سن گلاسز آنسو کے قطرے سے مشابہت رکھتے ہیں۔ یہ اسٹائل 1960 میں بھی مقبول ہوا تھا۔ بڑے لینس والے یہ گلاسز سورج کی شعاعوں کو تمام زاویوں سے آنکھوں میں داخل ہونے سے روکتے ہیں۔

Oversized

یہ اسٹائل 1980 میں بہت زیادہ مقبول ہوا۔ یہ شوخ رنگ پر مبنی رنگین لینس ہوتے ہیں جو مختلف اسٹائل رنگوں اور پرنٹس میں کم قیمت میں بھی دستیاب ہو جاتے ہیں۔

Cateye

یہ گول فریم والے سن گلاسز فلم اسٹار مارلن منرو اور اوڈرے کی وجہ سے بہت زیادہ مقبول ہوئے کیٹ آئی فریم چوکور اور ڈائمنڈ دونوں چہروں کے لئے موزوں ہوتے ہیں۔

Sports

یہ سن گلاس پتلے نازک لینس والے فریم میں ہوتے ہیں۔ اس اسٹائل کے گلاس اسپیشل قسم کے Polarized لینس میں دستیاب ہوتے ہیں۔

Photochromic

تیز روشنی میں یہ خود بخود گہرے ہو جانے والے لینس ہیں اور جوں ہی آپ سائے میں آ جائیں یہ اپنی دودھیا رنگت پر واپس آ جاتے ہیں۔

Wayfarer

یہ اسٹائل رے بین برانڈ کی وجہ سے مقبول ہوا جو چشموں کے اعلیٰ معیار کے لئے کئی دہائیوں سے اپنی مخصوص پہچان رکھتا ہے۔ یہ کلاسک شیپ رکھتے ہیں اور فیشن سے کبھی آؤٹ نہیں ہوتے۔

Wrap

یہ ہلکے اور کم وزن ہوتے ہیں جنہیں پہن کر آپ خود کو بھی ہلکا پھلکا تصور کرتے ہیں۔

Shield یا Vision

یہ فیشن ایبل گلاسز ہیں جو دونوں آنکھوں کو مکمل ڈھانپ لیتے ہیں۔ غرضیکہ چشمہ وہی اچھا ہوتا ہے جو آنکھوں کو سورج کی ناکاری شعاعوں سے مکمل بچائے اور شخصیت کی خوشنمائی اور گلیمر بھی اجاگر کر دے۔

گرمیوں میں بچنا ہے ایگزیما سے

سیر ضرور کریں مگر واٹر پارک کے پانی سے احتیاط بھی کریں

گرمیوں اور خشک موسم میں جلدی امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ دنیا میں لاکھوں افراد ایگزیما (Eczema) میں مبتلا ہو کر اذیت سے دوچار ہوتے ہیں۔ ہوا میں جب نمی ہو تو جسم پر اس کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں سرخ دھبوں، خارش، دانوں اور نشانات کی صورت میں، پھر ظاہر ہے کہ ناقابل برداشت سوزش بھی ہوتی ہے۔

اس مرض میں امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک کے ڈیڑھ کروڑ افراد مبتلا ہیں۔ جن میں بچوں کی ایک بڑی تعداد بھی شامل ہے جو تکلیف سے پریشان رہتے ہیں۔ وہ افراد جو اس کا شکار ہوتے ہیں انہیں سوئمنگ کرتے وقت بھی محتاط رہنا پڑتا ہے کہ پانی میں ملی ہوئی کلورین ان کی جلد پر اثر انداز نہ ہو جائے۔ بچوں کی چھٹیوں میں واٹر پارک جا کے پانی سے دور رہنا بہت مشکل ہے مگر احتیاط ضروری ہے۔

ایگزیما زندگی کے ابتدائی پانچ برسوں میں ہوتا ہے گویا بچے بلوغت کی عمر کو بھی نہیں پہنچ پاتے کہ یہ مرض انہیں آن دبوچتا ہے۔ مضافات کی نسبت یہ مرض شہروں میں رہنے والے بچوں کو زیادہ لاحق ہوتا ہے۔ یہ چھوت کی بیماری نہیں ہے لیکن اس میں خاندان کے ایک سے زیادہ افراد بھی مبتلا ہو سکتے ہیں۔ جینیاتی طور پر بھی بیماری لگ سکتی ہے۔ جڑواں بچوں کو ایک ساتھ لگنے کے 77% فیصد امکانات ہوتے ہیں مگر ضروری نہیں کہ یہ ایک ساتھ ہی صحت یاب بھی ہو جائیں۔

جو افراد پیٹ کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں عام لوگوں کی نسبت ایگزیما کے تین گنا امکانات ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کے قریبی رشتے داروں کو بھی یہ بیماری ہو سکتی ہے۔

احتیاطی تدابیر

- سب سے پہلے تو خارش ہونے پر کھجانا نہیں چاہئے۔ متاثرہ جگہ کو کھجانے سے زخم ہو جاتے ہیں اور جلد میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔
- ماحولیاتی آلودگی سے بچاؤ کی کوشش کی جانی چاہئے۔ روزانہ غسل کریں، سادہ غذائیں کھائیں۔
- ممکن ہے کہ پودوں کے زرگل اور حشرات الارض کی وجہ سے بھی ایگزیما ہو جائے۔
- جلد کی حفاظت کے لئے بہت قیمتی اور غیر ملکی چیزیں خریدنے کی ضرورت نہیں ہوتی تاہم موئسچرائزر خریدتے وقت خوشبو پر نہ جائیں کیونکہ خوشبو سے سوزش اور جلن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔
- ایگزیما ذہنی دباؤ کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے لہٰذا ذہنی دباؤ دور کرنے کی کوشش کرنی ضروری ہے۔ نامناسب غذائیں کھانے سے بھی بعض افراد کو الرجی ہو سکتی ہے جو ایگزیما ہی کی دوسری شکل ہے اگر آپ ایسی کسی تکلیف میں مبتلا ہیں تو دودھ، دہی، انڈے اور مغزیات باری باری چھوڑ کر خود اپنا موازنہ کریں ممکن ہے کہ ان ہی میں سے کوئی چیز اثر انداز ہو رہی ہو۔
- بعض دفعہ برتنوں کی صفائی کے لئے استعمال ہونے والا ڈٹرجنٹ بہت طاقتور ہو تو اس سے بھی ایگزیما ہو سکتا ہے۔ دستانے پہن کر برتن دھو لیں یا کپڑے دھو لیں (اگر واشنگ مشین گھر میں نہ ہو تو) بلیچ یا ڈٹرجنٹ ویسے بھی براہ راست جلد سے نہیں چھونے چاہئیں۔ اگر بحالت مجبوری استعمال کرنا پڑ جائیں تو ان کے اثرات ختم کرنے کے لئے ہاتھوں کی صفائی لازی کریں۔
- سفر پر روانہ ہونے سے پہلے اپنے تولئے، صابن، شیمپو، مرد ہوں تو شیونگ کٹ، نیل کٹر، ہیئر برشز، کنگھیاں، اضافی زیر جامے اور ہوا دار ملبوسات اور ہینڈ سینی ٹائزر وغیرہ ضرور ساتھ رکھ لیں۔

صحت بخش سفر

پرلطف تفریحات کیسے ممکن ہیں؟

سفر پر جانے والوں کو دعا دی جاتی ہے کہ ان کا سفر بخیر و خوبی کٹے اور انگریزی زبان میں ہم کہتے ہیں Have a nice trip اب اسے کیسے صحت بخش یا صحت افزا بنایا جائے ذیل میں پڑھئے چند ٹپس اور اپنے سفر کو بنالیجئے آسان، آرام دہ اور تفریح بخش بھی...

سفر میں پانی پینا نہ چھوڑ دیجئے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ سفر شاہراہ کے ذریعے کیا جائے یا ہوائی اور بحری راستوں سے ہمارے جسم کو مختلف Toxins ضائع کرنا ضروری ہوتے ہیں۔ ہماری جلد اور ٹشوز کو خشکی سے بچانے اور فاسد مادوں کے اخراج کے لئے ممکن حد تک قدرتی پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ تجارتی اور کاروباری مائعات جن میں مختلف پھلوں کے جوسز، فزی ڈرنکس وغیرہ شامل ہوتے ہیں ہمارے جسم کو ان کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہمیشہ سادہ پانی پی کر پیاس بجھایئے اور تیار جوسز سے صرف معدہ بھرنے کا کام لیا جاسکتا ہے جن کی غذائیت بھی مشکوک ہوتی ہے۔ یہ صرف مصنوعی شکر اور فوڈ کلرز پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ پلاسٹک کنٹینرز میں محفوظ ڈرنکس کو کم سے کم استعمال کریں۔ پانی کی بوتل شیشے کی ہو تو زیادہ بہتر ہے۔

سفر پر واسطہ پڑتا ہے کیمیائی مادوں سے

یہ براہ راست جسم پر منتقل ہونے والے اثرات ہوتے ہیں چنانچہ سفری بیگ میں ٹیلکمز اور پانی ضرور رکھئے اور خوشبو سے مبرا اینٹی بیکٹیریل صابن بھی ہمراہ رکھئے اور جوں ہی کسی مقام پر جا پہنچیں نیم گرم پانی سے غسل ضرور کرلیں۔ کیا آپ ایسا سمجھتے ہیں کہ ہوائی جہاز کے سفر میں جسم گرد آلود نہیں ہوتا۔ یا اگر گرد آلود نہیں ہوتا تو کیمیا آلود ضرور ہوتا ہے۔ اسی لئے ہم نے یہاں آپ کو غسل کرنے کا مشورہ دیا ہے۔

ہائکنگ، کیمپنگ، سوئمنگ سب کچھ کریں مگر احتیاط سے

ان بیرونی سرگرمیوں کے لئے آپ کے اندر ولولہ پایا جاتا ہے تو پہاڑی علاقوں میں جانے کا موزوں وقت سال کے ابتدائی مہینے نہیں ہیں۔ آپ گرمیوں کا انتظار کرلیں پھر سفری بیگ تیار کیجئے۔

حفاظتی ٹیکوں کا کورس

اپنی اور اپنے کنبے کی زندگی کو خطرات سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کرکے یہاں سے چلیں۔ خاص کر گردن توڑ بخار اور انفلوئنزا وغیرہ کے ٹیکے ضرور لگوالیں۔

تیز دھوپ سے بچاؤ ضروری ہے

گھومنے پھرنے کے شوق میں باہر کھلی فضا میں ضرور جائیں مگر اپنے وطن جیسی احتیاط آپ کو یہاں بھی کرنی ہے۔ ساری دنیا میں موسم کی شدتیں بڑھی ہیں اور ہر جگہ بارہ سے چار بجے والی دھوپ خطرناک ہے۔ کبھی بغیر آستین کے قمیض پہن کر باہر نہ جائیں۔ پارکوں میں، ساحل کنارے اور دیگر کھلی جگہوں پر جانے کے لئے چھتریاں، ٹوپیاں، دھوپ کے چشمے، حشرات سے بچاؤ کے لوشن اور کریمیں ضرور ساتھ لے لیجئے۔

اضافی سپلیمنٹس

ایسے تمام اینٹی آکسیڈینٹس جن کے ساتھ وٹامن C اور E یا وٹامن B بھی موجود ہو لیکن انہیں کسی کٹ میں لپیٹ کر رکھیں تاکہ ان پر دوران سفری اور دھوپ نہ پڑے۔ ہر روز نہانا، چھ سے سات گھنٹے کی نیند پوری کرنا اور مغربی ممالک میں جاکر حلال فوڈ تلاش کرکے کھانا معمولات میں شامل کرلینے سے ہم بیمار ہونے سے بچیں گے اور یوں صحت افزا مقامات کو مکمل صحت یابی کے ساتھ دیکھنے کا خواب پورا کرکے واپس وطن لوٹیں گے (انشاءاللہ)

اپنا ٹمپریچر ضرور چیک کریں

آپ جانتی ہیں کہ ہمارا نارمل درجہ حرارت 98.6 ڈگری فارن ہائیٹ ہوتا ہے۔ اگر یہ بڑھ جائے تو پتا کیجئے کہ ایسا وائرل یا بیکٹیریل انفیکشن کے سبب ہو رہا ہے۔ قدرتی مدافعت کا سسٹم بگڑ جائے تو کسی بھی قسم کا انفیکشن ہوسکتا ہے۔ بخار اس کی اولین علامت ہے۔ چنانچہ آپ کو طبی احتیاط کی فوری ضرورت ہوسکتی ہے۔

ٹریول کٹ میں کیا کچھ رکھیں گی

ایک سے زائد اینٹی بیکٹیریل صابن، کیمرہ، ٹریول چیکس، ویزا کارڈ، آرام دہ ملبوسات اور ٹریک سوٹس، تیل، شیمپو، کنڈیشنر، ہیئر ڈرائر، استری، چھتری، سن گلاسز اور دواؤں کے نسخے۔

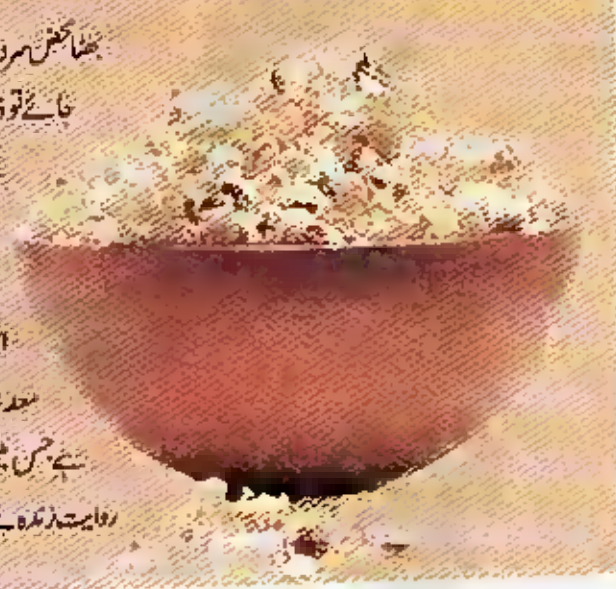
لذت کام و دہن کے سلسلے

سیر و تفریح کرنے جائیں اور مقامی کھانے نہ چکھیں یہ تو ممکن ہی نہیں۔ کوشش کریں کہ وہاں بھی تازہ سبزیاں اور پھل آپ کے مینو میں شامل رہیں۔ کئی ملکوں میں نامیاتی کاشتکاری ہونے لگی ہے۔ کسان اپنی اشیائے خورد و نوش کی چھوٹی چھوٹی منڈیاں لگاتے ہیں۔ مقامی لوگوں سے ان کا پتہ کیجئے اور وہاں کا چکر لگا آیئے۔ راستے کے لئے ہلکے پھلکے اسنیکس کے طور پر سینڈوچ ساتھ لے جاسکتے ہیں۔

اس نکتے میں چھپی ہے تندرستی

صغیرہ بانو شیریں

فریج فری، بھٹے اور پاپ کارن روز کھایئے

بھٹا محض سردیوں کی سوغات نہیں لہٰذا اسے بھون کر یا ابال کر دونوں طریقوں سے کسی بھی موسم میں کھایئے اور بھنے ہوئے بھٹے کے دانوں پر اگر لیموں نچوڑ لیا جائے اور ہلکا سا نمک چھڑک کر کھایا جائے تو ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔ بھٹا مہنگا نہیں ہوتا اور اگر تازہ مل جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ خریدتے وقت خیال رکھیے کہ اس کے دانے سوکھے نہ ہوں۔ اسے زیادہ عرصے تک کھانا مقصود ہو تو اس کے دانے اتار لیں اور انہیں ہوا بند (ایئر ٹائٹ) مرتبان یا شیشی میں رکھ کر محفوظ کر لیں۔ اگر آپ سلاد میں ابلے ہوئے دانوں کے ساتھ پیاز کتر کر ملا لیں۔ تھوڑا سا ٹماٹر، نمک، کالی مرچ، زیتون کا تیل اور لیموں کا عرق شامل کر لیں تو ذائقے کے ساتھ ساتھ اس کی افادیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ بھٹے کا رس میٹھا ہوتا ہے اس لئے کہ اس میں پھلوں کی شکر (فرکٹوس) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ عام شکر کی نسبت اس کے اثرات زیادہ مضر ہو سکتے ہیں اور ذیابیطس کے مریضوں کے خون میں شکر کی سطح بڑھ سکتی ہے۔ بھٹے میں فائبر فراوانی سے ہوتا ہے اس لئے قولون (بڑی آنت) کے کینسر سے بچاتا ہے۔ بلڈ پریشر اور ذیابیطس کو قابو میں کرتا، جسم میں کولیسٹرول کو کم جذب ہونے دیتا اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بھٹے میں وٹامنز اور معدنیات اچھی مقدار میں ہوتے ہیں۔ اناجوں میں گندم اور چاولوں کے بعد مکئی کا نمبر آتا ہے۔ مکئی کے دانے پہلے عورتیں بھاڑ پر بھون لیا کرتی تھیں۔ گاؤں دیہات میں اب بھی بھاڑ ہوتا ہے جس میں پتے، جھاڑیاں اور لکڑیاں جلا کر ریت کا بڑا سا کڑھاؤ رکھ کر دانے بھونے جاتے اور بچے بلکہ بڑے بھی گرم گرم بھون کر ضرور کھاتے ہیں۔ اب بھی سینما ہاؤسز میں پاپ کارن کھانے کی روایت زندہ ہے۔ اس میں شامل وٹامنز A، B، E کے علاوہ فائبر، فولک ایسڈ، فاسفورس، میگنیشیم، زنک، آئرن، سیلینیم اور اینٹی آکسیڈنٹس اعصاب اور مکمل جسمانی صحت کے لئے مفید ہیں۔

آملہ کا مربہ

دل کی تقویت کا سامان

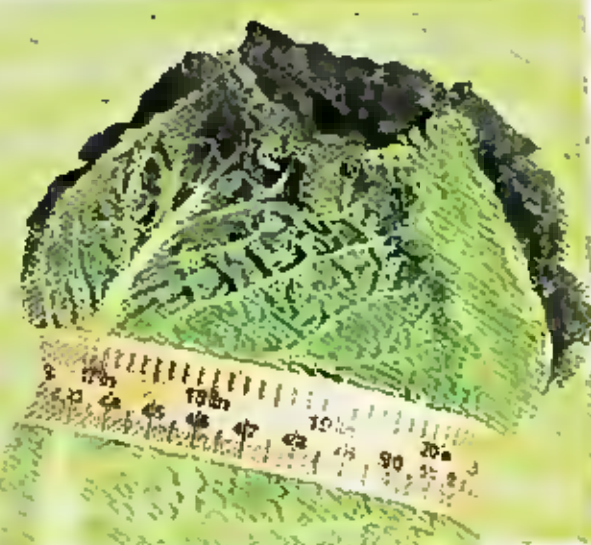
زرد رنگ کا گول سا پھل آملہ جس میں وٹامن C وافر مقدار میں ہوتا ہے آملہ کا ایک دانہ نہار منہ چاندی کے ایک ورق میں لپیٹ کر کھایئے۔ گٹھلی ضائع کر دیں۔ آدھ گھنٹے بعد ناشتہ کر لیں۔ دل اور اعصاب کے لئے مفید ہے۔ ماں بننے والی خواتین ابتدائی دنوں میں آملے کا مربہ استعمال کر سکتی ہیں۔

بال دھونے کے لئے آملے کا مربہ صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ بال سخت ہوں تو آملے کے پانی سے سر دھونے سے نرم پڑ جاتے ہیں۔ آملے کو کوٹ کر چوتھائی کپ ٹکڑے ایک گلاس گرم پانی میں رات کو بھگو دیجیے، صبح اس سے سر دھو لیں اور صرف 3 قطرے لیموں کے رس، چار قطرے تیل میں ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگایئے یہ بہترین اور محفوظ ترین کنڈیشنر ہے۔

آملہ اور مصری کا سفوف چائے کا چمچ نہار منہ پانی کے ساتھ کھانے سے بلڈ کولیسٹرول میں کمی آتی ہے۔

بند گوبھی بھاپ میں پکائیں

بھرپور غذائیت پائیں

بند گوبھی میں بھرپور غذائیت ہوتی ہے لیکن اگر پانی ڈال کر دیر تک پکایا جائے بلکہ سلاد میں کچا ہی کھایا جائے یا بھاپ میں پکا لیا جائے۔ ان سے کیلشیم، فولاد، وٹامن C اور K کے علاوہ پوٹاشیم ملتا ہے۔ سوپ میں ملا لیجیے یا دہی میں کریم کے ساتھ ملا کر کھایئے بس تھوڑا سا نمک، سیاہ کٹی مرچ اور زیتون کا تیل چھڑکنے سے غذائیت بڑھتی ہے۔ گاجر، مولی، سیب یا دوسری موسمی سبزیاں کاٹ کر ملایئے۔ سلاد کے طور پر کھایئے۔ آپ چاہیں تو اسے گوشت یا قیمے میں بھی پکا سکتی ہیں مگر ادرک اور گرم مصالحہ ذائقہ کے لئے تاکہ جلد ہضم ہو اور بھرپور لذت مل سکے۔ اس کے علاوہ پتوں میں قیمہ بھنا ہوا رکھ کر رول بنا لیجیے اور ٹوتھ پک سے اسے بند کر لیجیے تاکہ قیمہ باہر نہ نکلے پھر یہ رول معمولی سا تیل لگا کر فرائی کر لیجیے۔ ویجی ٹیبل فرائیڈ رائس میں بھی بند گوبھی بے حد لطف دیتی ہے۔ غرضیکہ یہ تمام غذائیں صحت کے ایسے نکتے ہیں جن کی افادیت سے لوگ ناواقف ہیں، اگر توجہ دیں تو تندرستی قائم رکھنے میں خاطر خواہ مدد ملے گی۔

نیکیوں کا موسم بہار آرہا ہے

رمضان المبارک کی تیاری کریں

منیرہ عادل

عبادات کی تیاری

رمضان المبارک کی آمد سے قبل گفتگو اور اعمال کے ذریعے رمضان المبارک کی فضیلت واہمیت کے متعلق وقتاً فوقتاً تذکرہ کرتی رہیں۔ بچوں کو مسنون دعائیں اور اذکار یاد کرنے کی تلقین کریں۔ خصوصاً دعائے تراویح، رمضان کے تینوں عشروں کی دعائیں شب وروز کی دعا اور دیگر دعائیں، اکثر بچوں کو دعائے قنوت یاد نہیں ہوتی تو ان کو دعائے قنوت یاد کروائیں، دعاؤں کو یاد کرنے کا بہترین طریقہ یہ بھی ہے کہ دعائیں موبائل کے یا کمپیوٹر کے اسکرین سیور میں Save کرلی جائیں۔ جتنی مرتبہ نظر پڑے گی۔ دعا پڑھیں گے تو چند دنوں میں یاد ہو جائے گی پھر دوسری دعا اسکرین سیور پر محفوظ کرلیجئے۔ اس کے علاوہ فریج پر بھی دعا کو کاغذ پر بڑا بڑا لکھ کر لگادیں۔ آتے جاتے نظر پڑے گی تو سب ہی وہ دعا پڑھیں گے۔

سحری کے وقت اٹھنے کے لئے بچے خاصا تنگ کرتے ہیں۔ لہٰذا بہتر یہی ہے کہ ابھی سے سارے الارم فجر کے وقت سے قبل تہجد کے وقت سیٹ کرلیں تاکہ بچوں کو جلد اٹھنے کی عادت بھی پڑ سکے اور تہجد کا ثواب بھی ملتا رہے۔ چھوٹے بچوں کو روزے کی فضیلت سے آگاہ کریں۔ تاکہ ان کی روزہ کشائی کے وقت وہ روزہ کی اصل روح سے آگاہ ہوں۔ قرآن شریف کی تلاوت ترجمے وتفسیر کے ساتھ کریں اور بچوں کو بھی تلقین کریں۔ دن میں ایک وقت مقرر کریں جب ان سے پوچھیں کہ آپ نے کون سی سورہ کونسی آیات کا ترجمہ وتفسیر پڑھی۔ ان سے سنیں، ان کو سمجھائیں اور آپ نے جو پڑھا وہ بھی بتائیں۔ کوشش کیجئے کہ بچوں کو قرآن کریم کی چھوٹی چھوٹی سورتیں یاد ہوں۔ اس کے لئے ان کے مابین مقابلہ بھی رکھا جاسکتا ہے۔ دھیان رہے کہ بچے تجوید کے ساتھ صحیح تلفظ کی ادائیگی کے ساتھ یاد کریں۔ اس طرح وہ بچیاں جو تراویح کی ادائیگی کے لئے مسجد نہیں جاتیں۔ گھر پر تراویح نماز ادا کرسکیں گی۔ روزانہ کم ازکم ایک حدیث اور اس کا ترجمہ اور مختصر تشریح ضرور بیان کریں۔ بچوں سے ان کو ایک علیحدہ کاپی میں لکھنے اور یاد کرنے کی تلقین کریں۔ ہر کام کے دوران اور چلتے پھرتے دعائیں اور اذکار پڑھتی رہیں اور بچوں کو بھی تلقین کریں اس کے لئے دوپٹہ کام کاج کے دوران نہ پہنتی ہوں تو اسکارف پہن لیں۔

رمضان المبارک میں اعمال کے کئی گنا ثواب اور اعتکاف کی فضیلت کے متعلق اکثر جگہ درس قرآن کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ بچیوں کے ہمراہ اس میں شرکت کریں۔ آگاہ کریں۔ زکوٰۃ نکالتے وقت بچوں کو بھی اس میں شامل رکھیں۔ رمضان سے چند دن قبل ہی اس کی ادائیگی مستحقین میں کردیں۔ راشن خرید کر غرباء میں تقسیم کرنا چاہتی ہیں تو رمضان سے قبل کردیں۔ تاکہ اس ماہ مبارک کی ابتدائی سحر وافطار میں وہ بھی اپنے اہل خانہ کے ہمراہ سحر وافطار کا اہتمام کرسکیں۔ جائے نماز، ٹوپیاں، نماز کے دوپٹے چادریں سب زائد نکال کر رکھ لیں کیونکہ رمضان میں سب ایک ساتھ نماز پڑھتے ہیں یا تراویح، دھلوانا ہو تو دھلوالیں۔

تراویح کے بڑے اجتماعات میں بھی جائے نماز ساتھ لے کر جانا پڑتا ہے۔

ماسی یا نوکر چاکر کے کام میں تخفیف کردیں۔ بچوں سے کہیں کہ فلاں کام سب ایک ایک دن مل جل کر کریں گے۔

سحر وافطار کی تیاری

روزانہ سحری وافطاری کے علاوہ اکثر گھرانوں میں افطار پارٹیز کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے۔ یوں بھی مہمانداری، سنت ہے اور ہماری روایات کا حصہ بھی ہے۔ اسی طرح رمضان المبارک میں پڑوسیوں، بیاہی بیٹیوں اور سمدھیانے میں افطاری بھجوانا بھی ہماری خوبصورت روایت کا حصہ ہے، لہٰذا اگر خواتین رمضان المبارک سے قبل تیاریاں کر کے رکھ لیں تو رمضان المبارک میں کام کے اضافی بوجھ سے بچ سکتی ہیں۔

آم کا چھلکا اتار کر قاشیں کاٹ کر گہرے پلاسٹک کے ڈبے میں ترتیب سے رکھ کر اس پر تھوڑی سی چینی چھڑک کر اس پر بقایا آم کی قاشیں رکھ کر فریزر میں رکھ دیجئے، آم کا شیک بنانا ہو تو جھٹ پٹ تیار ہوگا۔ بس آم کی چند قاشیں دودھ، چینی برف بلینڈر میں بلینڈ کرلیجئے، کھجور کی گٹھلیاں نکال کر پلاسٹک بیگ میں بند کر کے فریج میں رکھ دیں۔ کھجور کا شیک باآسانی بن جائے گا۔

لیموں کا رس نکال کر چھوٹی چھوٹی پلاسٹک کی تھیلیوں میں ڈال کر منہ بند کر کے فریز کرلیں یا برف کی ٹرے میں جمادیں۔ جم جائے تو نکال کر ایک پلاسٹک بیگ میں بھر کر فریز کرلیں۔ لیموں کی سکنجبین بنانی ہو لیموں پانی بنانا ہو یا کسی کھانے میں استعمال کرنا ہو۔ چند سنٹ قبل ایک کیوب نکال لیں اور استعمال کریں۔

افطار کے لئے

کالے اور سفید چنے علیحدہ علیحدہ رات بھر بھگو کر صبح ابال کر چھان لیں، حسب ضرورت پلاسٹک کی تھیلیوں میں بھر کر فریز کرلیں۔ چنا چاٹ، آلو چھولے، فروٹ چاٹ، دہی پھلکی اور چھولوں کی چاٹ، مصالحہ چنے، مرغ چھولے، انڈہ چنے، چنوں کا پلاؤ یا چنوں کا رائتہ اور ایسی ہی بے شمار ڈشز جھٹ پٹ باآسانی پکاسکیں گی۔

دہی بڑے کی ٹکیاں اور پھلکیاں بنا کر تل کر کاغذ پر نکال لیں ٹھنڈا کر کے پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریز کرلیں۔ افطار کے وقت سے ایک دو گھنٹے قبل حسب ضرورت نکال کر کسی پلیٹ یا تھال میں پھیلا دیں یا نیم گرم پانی میں ڈال کر چھلنی میں ڈال دیں یا ہاتھوں سے دبائیں۔

پانی نکل جائے تو پھینٹی ہوئی دہی ڈالیں۔ جھٹ پٹ دہی بڑے تیار ہوں گے۔

رول، سموسے، پف، پیٹیس، ووِنٹون بنا کر ٹرے میں ڈال کر فریز کرلیں۔ جم جائیں تو پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریز کرلیں، منی پیزا بنا کر ٹھنڈے کر کے پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریز کرلیں۔ افطاری کے علاوہ چھوٹے بچے جو روزہ نہیں رکھتے ان کے لئے بھی بہترین ہے، جب بچوں کو بھوک لگی، پیزا نکال کر گرم کر کے دے دیں، اس کے علاوہ میدہ گوندھ کر چھوٹی روٹی بیل کر چکن چیز بھر کر سموسہ بنا کر ہلکا تل کر ٹھنڈا کر کے فریز کرلیں، مختلف طرح کے کباب بھی فریز کر کے رکھ سکتی ہیں۔

شامی کباب کا مصالحہ پیسنے کے بعد اس میں انڈا ملا کر کباب کی ٹکیاں بنا کر ٹرے میں ترتیب سے رکھیں جم جائے تو پلاسٹک کی تھیلیوں میں پیکٹ بنا کر رکھ لیں۔ اس طرح انڈا لگا کر فرائی کرنے سے بچ جائیں گی۔ چپلی کباب بنا کر فریز کئے جاسکتے ہیں۔

کچے قیمے کے کباب کے لئے قیمے میں مصالحہ ملا کر رکھ لیں پھر ڈبل روٹی کا چورا پھیلا کر قیمے کی ٹکیہ بنا کر روٹی کے چورے پر رکھ کر ہتھیلی کی مدد سے پھیلائیں، اس طرح کہ روٹی کا چورا کباب پر ہر طرف لگ جائے یہ کباب زیادہ موٹے نہیں بنتے، اس کو بھی ٹرے میں شامی کباب کی طرح رکھ کر پھر پیکٹ بنا کر فریز کر لیں۔ تلنے کے وقت پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبو کر دھیمی یا درمیانی آنچ پر تلیں، دونوں طرف سے گولڈن براؤن ہونے پر نکال لیں۔ دالیں پیس کر رکھی جا سکتی ہیں۔ دہی بڑے، پکوڑے وغیرہ بنانے میں بے حد آسانی رہے گی۔ رات بھر دال بھگو کر رکھ لیں۔ صبح میں دال دھو کر چھلنی میں رکھ دیں۔ پانی نکل جائے تو پیس کر مصالحے ملا لیں یا بغیر مصالحہ ملائے دال کو پلاسٹک کی تھیلی یا پلاسٹک کے ایئر ٹائٹ بکس میں فریز کر لیں۔

چٹ پٹی چٹنیاں اور افطار کا ذائقہ

افطار کا دسترخوان چٹنیوں کے بغیر ادھورا محسوس ہوتا ہے۔ پکوڑے ہوں، چاٹ ہو یا دہی بڑے، کھٹی میٹھی چٹنیوں کے بغیر ذائقہ نامکمل سا لگتا ہے۔ املی کی چٹنی، کھجور کی چٹنی، ہرے دھنیے، پودینے کی چٹنی پیس کر بنا لیں۔ تمام چٹنیوں کو چھوٹی چھوٹی بوتلوں یا پلاسٹک کی چھوٹی تھیلیوں میں ڈال کر تھیلی کا منہ بند کر کے فریز کر لیں۔ تاکہ حسب ضرورت ایک یا دو پیکٹ نکال لیں۔ تمام چٹنی روزانہ نکالنے سے یہ خراب ہو سکتی ہے۔ حسب ضرورت استعمال کے لئے نکالیں بقیہ خراب ہونے سے بچی رہے گی۔

املی کی چٹنی بنانے کے لئے

ایک پیالی املی کے گودے میں حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور دو کھانے کے چمچ کٹا ہوا گڑ ڈال کر پکائیں اور گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔

دہی کی چٹنی

ایک گٹھی ہرا دھنیا، آدھی گٹھی پودینہ، ایک کھانے کا چمچ سفید زیرہ، تین سے چار ہری مرچیں، چٹکی بھر نمک کو بلینڈر میں ڈال کر پیسیں، پھر اس میں آدھی پیالی دہی اور ایک ڈبل روٹی کا سلائس ملا کر بلینڈ کر لیں۔

چھوہارے کی چٹنی بنانے کے لئے

چھ سے آٹھ چھوہاروں کو دھو کر اس کے بیج نکال لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے آدھی پیالی پانی میں ابال لیں۔ اچھی طرح گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ اس میں دو جوئے لہسن، آدھا چائے کا چمچ نمک، ایک چائے کا چمچ زیرہ، حسب پسند کچی املی اور تین سے چار ثابت لال مرچیں ڈال کر بلینڈر میں بلینڈ کریں۔ ساتھ ہی تین سے چار کھانے کے چمچ سرکہ یا لیموں کا رس بھی شامل کر دیں۔

ہری چٹنی بنانے کے لئے

ایک گٹھی ہرا دھنیا، آدھی گٹھی پودینہ، ایک کھانے کا چمچ سفید زیرہ، تین سے چار ہری مرچیں، چٹکی بھر نمک اور دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس ملا کر پیس لیں۔ ان تمام چٹنیوں کو حسب پسند مختلف کباب، پکوڑوں اور سموسوں کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔ چٹنی کو نکالتے ہوئے احتیاط برتیں کہ صاف خشک چمچ کا استعمال کریں۔

کھانے اور سحری کی تیاری

گوشت اور مرغی ابال کر چھان کر حسب ضرورت مقدار کے پیکٹ بنا کر فریز کر لیں۔ افطاری یا تراویح کے بعد کھانے کا اہتمام کرنا ہو یا سحری تیار کرنی ہو، منٹوں میں کھانا تیار ہو گا۔ گرم تیل میں چکن یا گوشت بھون کر مصالحہ ڈالا، ٹماٹر کا پیسٹ ڈالا پھر دم پر رکھ دیا، کڑاہی تیار ہے۔ اسی طرح پلاؤ کے لئے ڈال پیاز ڈال کر گوشت یا چکن بھون کر مصالحہ دہی بھون کر پانی چاول اور نمک ڈال دیں۔ پانی دم پر رکھ دیں۔ جھٹ پٹ پلاؤ تیار ہے، اگر چکن ابال کر چھانتے وقت یخنی کو بھی ایئر ٹائٹ بکس یا پلاسٹک بیگ میں فریز کر کے رکھا ہے تو وہ پلاؤ میں پانی کی جگہ استعمال کر لیں۔ اسی طرح ابلا ہوا گوشت یا مرغی سے کئی طرح کے سالن، پلاؤ، چائنیز ڈشز، کباب، رول غرض کئی طرح سحر و افطار اور دعوت طعام کے لئے بھی کئی اقسام کے کھانے جھٹ پٹ تیار ہو گئے۔

پراٹھے کا آٹا گوندھ کر روٹیاں بیل کر ایک تھال میں پھیلائی جائیں۔ پھر روٹی کے برابر پلاسٹک شیٹ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ہر پلاسٹک شیٹ کو ہلکا سا گھی سے چکنا کر کے اس پر پراٹھا رکھ کر اس پر دوسری پلاسٹک شیٹ رکھیں اسی عمل کو دہرائیں اور چھ یا بارہ پراٹھوں کو پلاسٹک بیگ میں کر کے فریز کر لیں۔ اس طرح پراٹھوں کے پیکٹ بنا کر رکھ لیجئے۔

صفائی ستھرائی

اپنے قیمتی اور انمول دنوں کو اضافی گھریلو کام کاج، صفائی ستھرائی وغیرہ کے بجائے اپنے رب کو راضی کرنے کے لئے وقف کر دینا چاہئے۔ لہٰذا رمضان سے قبل تمام گھر کی صفائی اچھی طرح کر لینی چاہئے، جالے صاف کر لیں، پنکھے بتیاں صاف کرنے کے ساتھ اچھی طرح فرنیچر، دیواریں غرض مکمل صفائی کر لیں۔ تاکہ عید پر تھوڑی سی صفائی سے بھی گھر چمکتا محسوس ہو۔ باورچی خانے کی تمام کیبنٹ کا سامان نکال کر اچھی طرح صفائی کیجئے کوشش کیجئے ایسا سامان، ایسے برتن جو سالوں سے زیر استعمال نہیں کسی غریب مستحق کو دے دیجئے، فریز و فریج کی بھی اسی طرح صفائی کر لیجئے، اگر آپ کے فریزر میں گوشت وغیرہ یا کچھ اشیاء فریز کی ہوئی ہیں تو پہلے آپ اس کو فریزر کی اوپری جالی پر رکھ لیں جب برف کم رہ جائے پھر اس کو فریج میں رکھ دیں۔ اس وقت تک فریج کا دروازہ نہ کھولیں تاکہ فریج میں ٹھنڈک رہے۔ پھر فریزر صاف کر کے تمام سامان فریزر میں رکھ کر پھر فریج کو فٹافٹ صاف کر کے فریج کو آن کر دیں، پردے، صوفوں کے کور، کشن کور، گاؤ تکیے کے غلاف وغیرہ بھی دھو لیں۔ استری کر کے ان کو لگا دیں۔ عید سے قبل اگر کوئی غلاف یا کور وغیرہ میلے محسوس ہوں تو روزمرہ کے کپڑوں کی دھلائی کے ساتھ دھو لیں۔ اس طرح عید سے قبل صفائی کے اضافی بوجھ سے بچ جائیں گی۔ الماریوں کی بھی صفائی کریں۔ کئی کئی سالوں سے پڑے ملبوسات کو مستحقین میں تقسیم کر دیں۔ بچوں کو بھی یہی تلقین کریں۔

خریداری

رمضان سے قبل رمضان اور عید کی خریداری خواتین کے لئے سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے، سب سے پہلے عموماً دگنا راشن کی فہرست بنتی ہے کیونکہ سحر و افطار کے انواع و اقسام کے پکوان کے اجزاء بھی اس میں شامل ہوتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ اگر آپ اپنی ماسی اور نوکروں میں راشن کی تقسیم کرتی ہیں تو وہ بھی رمضان سے قبل ان کو دے دیں۔ عید کے ملبوسات اپنے، اہل خانہ، بچوں، ساس سسر سب کے لئے رمضان سے قبل تیاری کر لیں۔ رمضان المبارک میں بازاروں اور درزیوں کے پاس جانے سے بچ جائیں گی۔ بچوں کو اپنے ہاتھ سے محبت اور عاجزی کے ساتھ ان ملبوسات کے تحفے دینے کا کہیں۔ تاکہ ان میں بھی یہ عادت پختہ ہو جائے اور نیکی کا یہ سلسلہ جاری رہے، بچوں کو باور کرائیں کہ ان کے انداز یا گفتگو سے تکبر یا تفاخر نہ جھلکے، بصورت دیگر یہ نیکی ضائع ہو جائے گی۔ کیونکہ انسان کی حیثیت نہیں کہ وہ کسی کو کچھ دے سکے یہ رب تعالیٰ کا کرم ہے جو ہمیں عطا کیا ہے اور اسی لئے عطا کیا ہے تاکہ ہم دوسروں کی مدد کر سکیں۔ آپ ان تمام درج بالا باتوں پر عمل کر کے ماہ صیام کے بابرکت مہینے میں عبادات کو زائد وقت دے سکیں گی اور ماہ مبارک کی رحمتوں اور برکتوں سے فیضیاب ہو سکیں گی۔

اوریرے ORRERY

یہ ہے 3-in-1 کومپوٹ ریٹ

مہراعظم کا لبنانی اور برازیلی فوڈ... خوشگوار تجربہ

شاہین ملک

ماہ جون جولائی تپتی گرمیوں کے ساتھ چھٹیوں کا زمانہ بھی ہے۔ بچے بڑے دن کے وقت تو کسی نہ کسی سرگرمی اور مصروفیت میں گزار لیتے ہیں مگر شام اور رات کے وقت باہر گھومنا پھرنا چاہتے ہیں۔ اچھے کھانے کے شائقین نئے ریسٹورنٹس کا سراغ لگاتے رہتے ہیں ادھر ہم بھی اپنے ان صفحات میں آپ کو اپنی آزمائی ہوئی جگہوں کا حال احوال بتاتے ہیں تو اسی لئے آج کراچی کے ساحل سے کچھ فاصلے پر ORRERY آئے ہیں تاکہ یہ پتا کر سکیں کہ انتظامیہ سے تھری ان ون کومبو کیوں کہتی ہے اب تک تو ہم نے برگرز کے آوٹ لیٹس پر کومبو سیریز دیکھی اور خریدی تھی۔

پہلے ORRERY کی روح رواں مہراعظم کا تعارف حاصل کر لیتے ہیں۔ آپ ہر دم ہر آن کچھ نہ کچھ نیا کرنے کی ٹھان رکھتی ہیں۔ بوتیک کے بعد ایک عرصے سے ریسٹورنٹ بزنس میں ہیں اور اب تین منزلہ ریسٹورنٹ جس میں پہلی منزل کے حصے کو Estrela کا عنوان دیا گیا ہے۔ جہاں قدم رکھتے ہی دھیمے سروں میں موسیقی آپ کا استقبال کرتی ہے۔

ہم نے یہاں ٹماٹو سوپ اسپیشل گورمے سلاد سے کھانے کی شروعات کیں۔ اس سلاد میں مڑی کے چھوٹے چھوٹے سلائسز کے ساتھ چلغوزے بھی شامل کئے گئے تھے۔ اسی طرح بھوک چمکا دینے والی ایک اور ڈش فرائیڈ کالاماری بھی بہتر انتخاب ہو سکتی ہے۔ اس جگہ کی ایک شاندار ڈش Poulet Farci مرغی کے نفلے کو کریمی وائٹ ساس اور آواکادو میں پکایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ فرائیڈ پرانز اور اسٹفڈ مشرومز بھی ذائقہ دار ڈشیں ہیں... اگر آپ مچھلی کو روایتی انداز سے ہٹ کر ٹیسٹ کرنا چاہتی ہیں تو کٹی سرخ اور سیاہ مرچ اور گارلک بٹر ساس کے ساتھ ضرور چکھیں۔ آپ کو گھر پر بھی منفرد انداز اور ذائقے کی مچھلی تیار کرنے کی شاندار ریسپی مل جائے گی۔

دوسری منزل پر اسی ریسٹورنٹ کی شاخ Cafe Ocoa بھی چلئے۔ یہاں کی اندرونی آرائش میں قیمتی چمڑے کے صوفے، آرام دہ آرم چیئرز، سگار لاؤنج اور بڑے اسکرین کے ٹیلی ویژن سے آراستہ کیا گیا ہے۔ دوستوں کے ساتھ کرکٹ دیکھنے کا لطف یہیں آ سکتا ہے۔ Ocoa کے مینیو میں کئی قسم کے برگرز شامل ہیں اور ہر کسی کو علیحدہ ذائقے کی ٹاپنگ سے سجایا گیا ہے یعنی مشرومز کے علاوہ چیز اور جیلاپینو آپ اپنی پسند سے کچھ بھی آرڈر کر سکتے ہیں مگر ہماری مانئے تو جیلاپینو برگر زیادہ جوسی ہیں۔ اس کے علاوہ سبزیوں کے سینڈوچز جسے براؤن بریڈ کے ساتھ بنایا گیا ہے جس پر ٹاپنگ کے لئے آواکادو، بھنی ہوئی مرچوں اور اسپیراگس استعمال کئے گئے ہیں۔ اگر آپ سلم اسمارٹ نظر آنا چاہتی ہیں تو گرمیوں میں کھانے پینے کے لوازمات میں بہتری لا کر اپنا وزن قابو میں رکھ سکتی ہیں۔ اس منزل پر آپ کو ناشتے کے لوازمات پورا دن دستیاب ہوتے ہیں۔ خاص کر امریکن برگرز، پزا اور سینڈوچز کی ورائٹی یہاں دستیاب ہے۔

چلئے چھت پر چلیں اور دیکھیں فضائی نظارہ...

یہاں آپ کو گرل اور باربی کیو آئٹم خوشبوئیں بکھیرتے نظر آئیں گے۔ چھت کے اس حصے میں لبنانی اور برازیلین باربی کیو آپ کو شام 7 بجے کے بعد سے پیش کئے جا سکتے ہیں۔

اگر ساحل کنارے نہ جائیں کہ وہ تو آپ کا دیکھا بھالا ہے مگر چھت سے پوری ساحلی پٹی اور ہائپر اسٹار کے اطراف کی عمارتیں جو اس وقت برقی قمقموں سے جگمگ کرتی ہیں یہاں دلفریب نظارہ دیکھئے۔ ORERRY کا یہ منظر زیادہ دلآویز ہے اور چھٹی کے دن برنچ کے لئے بھی یہ چھت دستیاب ہوتی ہے۔ خاص کر سردیوں کے موسم میں بالکونی کا منظر دلکش تاثر دیتا ہے۔

آپ خواہ پہلی بار یہاں آئیں یا بار بار اوینٹ منیجر آپ کے پاس چل کر آتا ہے۔ اپنی سروسز کے معیار پر کڑی نگاہ رکھتا ہے۔ سب سے اچھی بات جو مجھے محسوس ہوئی وہ اپنے قارئین کو بتاتی چلوں کہ ہر میز اور نشستوں کے چند قدم کے فاصلے پر آپ کی منی گرل موجود ہے آپ جو آرڈر دیں وہ آپ کے سامنے گرل ہوگا۔ خود آپ چاہیں تو اٹھ کر Skewers کو الٹ پلٹ بھی سکتی ہیں۔ کچھ شائقین یہاں لوبسٹر اپنی نگاہوں کے سامنے بنواتے ہیں اور کچھ Skewer Fraldinha Steak جو خاص کر برازیل کی اسٹیک ہے اور خاص ذائقہ مگر ایسا بہتر کہ آپ دوسری بار بھی کھانا چاہیں گی۔ غالباً یہ Bordelaise Sauce کی ٹاپنگ کی وجہ سے محسوس ہوتا ہے۔

کھانا کسی بھی جگہ کھایا جائے جب تک منہ میٹھا نہ ہو لطف کہاں آتا ہے خاص کر مجھ جیسے میٹھے کے شائقین کو۔ لہٰذا ہم نے اسٹرابیری کے موسم کا بھرپور لطف لینے کے لئے Strawberry Pavlova کے ساتھ چاکلیٹ ملا کے کھایا اور دونوں ذائقوں کو اب تک یاد رکھے ہوئے ہیں۔ ایسا ہی ہوتا ہے خاص اس وقت جب آپ کسی نئی جگہ جا کر ذائقہ دار کھانا کھاتے ہیں اور یا پھر کسی نئے ذائقے سے متعارف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی اس کیفیت کو یوں بیان کرتے ہیں کہ کولمبس کو امریکہ دریافت کر کے جتنی خوشی ہوئی ہوگی کسی نئے ریسٹورنٹ جا کر مایوس نہ ہونا بھی کولمبس کی خوشی سے کم نہیں ہوتا۔ واہ کیا کہنے! کھانوں کا ذوق رکھنے والوں کے۔

آج باہر ہی کچھ کھا پی لیں

اور کچن سے لے لیں چھٹی بھی...

جی چاہتا ہے کہ بس آؤٹنگ پر نکلے ہی ہیں تو باہر ہی سے کچھ کھا پی لیں۔ نئے ذائقے، نئے ریستوران اور ان کے ایسے کھانے جواب تک نہ چکھے ہوں انہیں آزمایا جائے۔ اس ضمن میں ہم اپنے کچھ تجربات آپ کو بتاتے ہیں۔

لاہور کے شائقین میں امریکن اسٹائل کے ایک چھوٹے ذائقے والا The Grill House یا Mississippi کے نام سے کھلنے والا ریستوران مقبول ہو رہا ہے۔ گلبرگ۔ III میں باربی کیو کی مخصوص ساسز کے ساتھ امریکن اسٹائل میں آپ چاہیں تو برگر آرڈر کریں یا لائیو کچن میں خود کھڑے ہو کر اپنی پسند کے فلیور کا انتخاب کریں۔ امریکن اسٹیک یا پرانز اور چکن کچھ بھی جو آپ کو سیر بھی کر دے اور چھٹی منانے کا لطف بھی آجائے۔ ذائقے میں یہ گرل ہاؤس بچوں اور بڑوں کو مایوس نہیں کرتا۔

کیفے Zouk نے کراچی کے خیابان شمشیر ڈیفنس کے علاوہ کراچی ہی کے سندھی مسلم اور اللہ والی چورنگی کی شاہراہ کے سنگم پر اپنی برانچ کا آغاز کیا ہے۔ امریکا ترکی تھائی فوڈ اپنی خاص ساسز کے ساتھ پیش کرنے کی اولین روایت کیفے Zouk ہی نے ڈالی اور اب سندھی مسلم ہاؤسنگ سوسائٹی کے چوراہے پر جہاں Nando's، بیرتھ کے کباب، بریانی، KFC، Gloria Jeans اور Del Frio کے علاوہ Royal موجود ہیں وہیں چند قدم کے فاصلے پر Hobnob اور Zouk بھی ہیں اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ کھانوں کے انتخاب میں آپ کی چوائس کیا رہتی ہے۔ کیا صرف شام کا ناشتہ یا بھرپور Meal؟

Veranda Bistro گلبرگ

لاہور میں اتوار کے روز برنچ کرنے کے لئے مناسب ترین انتخاب کیا جاتا ہے۔ ریستوران کی اندرونی آرائش، عملے کی مہمان نوازی اور نگاہوں کو خیرہ کرتی ہوئی روشنیاں ان پر مہارت سے تیار کیا ہوا کھانا Thin Crust پیزا، فروٹ سلاد، تازہ بیکڈ بریڈ، بیف ڈیلائٹس کے ساتھ ساتھ براؤنیز، پیسٹریز، ٹارٹس اور... اور بچے خوش ہو جائیں کہ ان کے من پسند چاکلیٹ کے ساتھ کافی پیسٹریز بھی موجود ہیں جو کسی دوسرے ریسٹورنٹ میں ہم نے نہیں کھائیں۔ گلبرگ۔ II میں Salt'n Pepper میں کھانے کا لطف مختلف تاثر دیتا ہے۔ انتظامیہ نے پول سائیڈ، دالان برآمدہ اور ڈائننگ پول تینوں جگہوں پر نشستوں کا انتظام کر رکھا ہے۔ اگر آپ براہ راست باربی کیو کے انتظام کو دیکھنا ہے تو یہ خدمت بھی پیش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ Spa اور سوئمنگ پول کی اضافی خدمات کے لئے سکوچین ویل ٹینس کلب جوائن کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ یا آپ کے بچوں کی سالگرہ چھٹیوں میں آرہی ہو تو Salt'n Pepper کیفے سے بڑھ کر مناسب جگہ کوئی نہیں۔ کراچی آئیں تو یہاں ساحلی کنارے پر بنے ریسٹورنٹس جن میں سیون، میراج، کولاچی، سجاد، باربی کیو ٹو نائٹ اور دیگر جگہیں ساحلی ہواؤں اور بھیگتی رات کو خنک آلود فضاؤں سے مسحور کئے رکھتی ہیں۔ ان تمام جگہوں پر کھانا پکانے والوں نے لذت کام و دہن کے سلسلے کو اعلیٰ معیار تک لے جانے میں کسر نہیں چھوڑی۔

نمک حلال پشتون گرل کا نیا ریستوران ضرور ہے جو آپ کو نام کی نسبت سے تھوڑا عجیب سا لگے گا تاہم خوش ہو جائیے کہ یہ نمک حلال ہی ہے کچھ اور نہیں...

فورٹ روڈ لاہور میں کچھ فاصلے ہی پر فوڈ اسٹریٹ ہے۔ اگر اس میں آپ کو کچھ اچھا نہ لگ رہا ہو یا آپ کوئی نیا ذائقہ ڈھونڈنا چاہتے ہوں تو لاہور میں پشاور کے خیبر پختونخوا کے کھانوں سے لطف اندوز ہونا ہرگز بھی گھاٹے کا سودا نہیں۔ ان کے کھانے پکانے والے وہیں سے تعلق رکھتے ہیں۔ نرم ملائم گوشت میں نمکین ڈشز اور خاص کر (یخنی) والے پلاؤ کا کیا کہنا اور اگر آپ اپنے سامنے پلاؤ کا بگھار لگتے دیکھ لیں تو بار بار نمک حلال آئیں گے۔ ہمارے استفسار پر پشتون گرل کے صاحبان نے بتایا کہ دراصل ان ذائقہ دار ریستوران کے پس پردہ انداز اسلام آباد کی ٹیم کام کر رہی ہے۔ "انداز" پاکستان کے چند بہترین ذائقہ دار کھانے پیش کرنے والا ریستوران ہے۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

میں نے خشک جلد کے لئے کئی چیزیں آزمائی ہیں وقتی فائدہ ہوتا ہے کچھ عرصہ کے بعد وہی کیفیت دوبارہ ہوجاتی ہے؟

آمنہ عبداللہ... کراچی

ضرورت سے زیادہ خشک ہاتھوں اور پیروں کے لئے دو سے تین عدد بادام پانی میں تین سے چار گھنٹوں کے لئے بھگو دیں بادام کے پیسٹ میں ایک چائے کے چمچ کی مقدار میں انڈے کی زردی، ایک چائے کا چمچہ سرسوں کا تیل اور دو سے تین کھانے کے چمچے تازہ دہی شامل کرلیں۔ اچھی طرح ملا کرنرمی سے ہاتھوں اور پیروں پر لگائیں پندرہ منٹ بعد سادہ پانی سے دھوکرنرمی سے خشک کرلیں۔ یہاں اس بات کا سمجھنا بھی ضروری ہے کہ جلد کی بیرونی سطح کو باقاعدہ اور مسلسل دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ ہاتھ پیروں کی مسلسل نمی گردوغبار اور گھریلو خواتین کے معاملے میں تو مختلف ڈٹرجنٹ کا بھی سامنا کرنا ہوتا ہے۔ جس کے نتیجے میں نہ صرف جلد کی قدرتی نمی برقرار رہنا ممکن نہیں ہوتا بلکہ مذکورہ کیفیات اسے مزید نقصان پہنچا سکتی ہیں دوسری وجہ جو کہ زیادہ اہم ہے وہ یہ کہ کسی جلد کی بیماری یا الرجی کی وجہ سے بھی جلد کی حساسیت میں اضافہ ہوجاتا ہے اگر کافی عرصے سے یہ صورتحال برقرار ہے تو پھر فوری طور پر مستند معالج سے معائنہ کروائیں تو زیادہ بہتر یہ ہوگا کہ جلد کے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔

آپا مجھے بیکنگ شروع کئے ہوئے کچھ ہی عرصہ ہوا ہے میں اسپونج کیک بہت اچھا بنا لیتی ہوں جس میں انڈوں کو کیسٹر شوگر کے ساتھ پھینٹا جاتا ہے، اب میں نے بٹر کیک بنانے کی کوشش کی تو بہت ہی سخت بنا اور پھولا بھی نہیں۔ کئی مرتبہ کوشش کرچکی ہوں لیکن نتیجہ وہی رہا، اس سلسلے میں آپ میری مدد کریں تو بہت خوشی ہوگی

رابعہ سمیع اللہ... حیدرآباد

جس قسم کا کیک آپ بنانا چاہتی ہیں اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کے پاس ایک صحیح ریسپی موجود ہو۔ روایتی طور پر اس کیک کی تیاری میں مکھن، چینی اور انڈوں کا وزن بالکل برابر رکھا جاتا ہے، مثال کے طور پر مکھن، چینی اور انڈوں تینوں کا وزن سو سو گرام ہونا چاہئے۔ اس کے علاوہ دیگر تناسب کے ساتھ بھی اسے بنایا جاتا ہے۔ لیکن بہتر یہ ہوگا کہ ابتداء میں آپ دیئے گئے فارمولے کے مطابق مطلوبہ مقدار میں کیک کا آمیزہ تیار کریں۔

کیک کا آمیزہ تیار کرنے کے دوران سب سے زیادہ خیال اس بات کا رکھئے کہ مکھن کو اچھی طرح پھینٹ لیں پھر اس میں چینی شامل کرنے کے بعد پھینٹیں، شروع میں بیٹر کی رفتار کو بہت کم رکھیں کیونکہ شروع میں ہی تیز رفتاری سے بیٹر چلانے کی وجہ سے آمیزے میں ایئر اکٹھی نہیں ہوتی اس کے علاوہ ضرورت سے زیادہ بیٹ کرنے سے بھی کیک خراب ہوجاتا ہے کیونکہ اس کی وجہ سے آمیزے میں گلوٹن زیادہ بنتا ہے اور نتیجتاً کیک سخت ہوجاتا ہے، اس کے علاوہ زیادہ دیر تک بیک کرنے پر بھی اس میں موجود نمی بخارات میں تبدیل ہوجاتی ہے اور وہ خشک ہوجاتا ہے۔ ان باتوں کا خیال رکھ کر آپ مطلوبہ نتائج حاصل کرسکیں گے۔

کریلوں کی کڑواہٹ دور کرنے کا طریقہ بتادیں میرے ہاتھ سے بہت ہی کڑوے پکتے ہیں؟

عنبر مرزا... ٹنڈو جام

کریلوں کو چھیل کر حسب پسند سائز میں کاٹ لیں اور فوراً ہی گرم تیل میں فرائی کرلیں۔ یہاں تک کہ لائٹ گولڈن ہوجائیں۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق پکا کر تیار کرلیں بغیر چھیلے کریلے پکانے ہوں تو ان کے دونوں سروں کو کاٹ کر علیحدہ کردیں۔ لمبائی کے رخ پر ایک چیرہ لگائیں اور چھوٹے چمچے کی مدد سے کریلے کے تمام بیج اور سفید گودا بہت صفائی سے نکال کر علیحدہ کردیں۔ آخر میں ان پر نمک مل کر چھلنی میں رکھ کر کم از کم دو گھنٹہ کے لئے تیز دھوپ میں رکھ دیں۔ یہاں تک کہ کڑوا پانی نکل کر بہہ جائے اب سادہ پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ چھلنی میں خشک کرنے کے بعد سالم کو بھر کر پکائیں یا پھر قتلوں کی شکل میں کاٹ کر پکائیں۔ بھرے ہوئے کریلوں پر دھاگہ لپیٹ کر پہلے فرائی کریں پھر ہانڈی میں شامل کریں۔

اس کے علاوہ ان کی تیاری میں کیری، املی یا خشک کھٹائی شامل کردی جائے تو ذائقہ بھی اچھا ہوجاتا ہے اور کڑواہٹ بھی کم ہوجاتی ہے۔

چنے کی دال کے حلوے میں جتنا بھی گھی شامل کرلیا جائے تمام جذب ہوجاتا ہے مجھے آدھ کلو چنے کی دال کے لئے گھی کی درست مقدار بتادیں

ام سعود... بونیر

آپ نے درست فرمایا چنے کی دال کے حلوے میں گھی کے تناسب کا تعین ذرا دشوار ہوجاتا ہے اور اکثر تیار ہونے کے بعد کبھی کم اور کبھی زیادہ ہوجاتا ہے درست تناسب کا انحصار اگرچہ آپ کی پسند پر بھی ہوتا ہے لیکن آدھ کلو چنے کی دال میں دو پیالی بناسپتی گھی کسی حد تک مناسب ہوتا ہے اور وہ اس صورت میں کہ ڈیڑھ کپ کے قریب کھویا بھی ترکیب میں موجود ہو بصورت دیگر دو سے تین کھانے کے چمچے گھی کی مقدار کو بڑھا سکتی ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

میں چاہتی ہوں کہ رمضان المبارک میں سحری کیلئے پراٹھے بنا کر فریز کرلوں جیسا کہ میں گزشتہ مرتبہ رمضان میں فریز کر چکی ہوں لیکن ان کا ذائقہ بازار میں ملنے والے فروزن پراٹھوں جیسا نہیں ہوتا اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی درکار ہے؟

صائمہ فاروق ... ملتان

آپ نے درست فرمایا، عموماً گھر پر تیار کئے جانے والے پراٹھے آٹے سے تیار کئے جاتے ہیں، بازار میں دستیاب فروزن پراٹھے میدے کے بنے ہوئے ہوتے ہیں، لہذا ان کا ذائقہ اور ساخت گھر کے پراٹھوں سے کسی قدر مختلف ہوا کرتی ہے، آپ چاہیں تو ایک کلو میدے میں ایک کھانے کا چمچہ خمیر حسب ذائقہ نمک اور چینی شامل کر دیں پھر 1/8 پیالی بناسپتی گھی ملا کر نیم گرم پانی سے گوندھ کر گرم جگہ پر ڈھانپ کر رکھیں، آدھ گھنٹہ بعد چھوٹے چھوٹے پیڑے بنائیں اور دوبارہ ڈھانپ کر بیس منٹ گرم جگہ پر رکھیں۔ ہر پیڑے کی روٹی بیل کر اس پر گھی یا مارجرین لگائیں دوبارہ رول کر لیں اور پیڑے کی شکل میں لے آئیں، تمام پیڑوں کے ساتھ یہ عمل دہرانے کی بعد پراٹھے بیل کر پلاسٹک شیٹ میں تہہ در تہہ رکھیں اور ایئر ٹائٹ باؤل میں رکھ کر فریز کرلیں اور بوقت ضرورت سیدھے توے یا فرائنگ پین میں ہلکی آنچ پر سینک لیں، اس دوران تھوڑا تھوڑا گھی یا کوکنگ آئل شامل کرتی جائیں سنہری ہونے پر اتار لیں

آپا اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ گھریلو خواتین مصروفیت کے سبب اپنا خیال نہیں رکھ پاتیں دیگر تقریبات اور عید کے موقع پر چند ایک روز قبل پارلر کی خدمات حاصل کرتی ہیں اور بجائے اچھی لگنے کے مختلف معلوم ہوتی ہیں ایسا کیوں ہوتا ہے؟

امبرین علی ... فیصل آباد

آپ کے سوال کا جواب آپ ہی کی باتوں میں موجود ہے تقریبات یا عید سے قبل چہرے کی ویکسنگ، ہیئر کٹ اور دیگر ٹریٹمنٹس کے بعد ان کے حلیہ میں اچانک نمودار ہونے والی تبدیلی کسی قدر مصنوعی تاثر کا سبب بنتی ہے۔ لہٰذا عید کی تیاریوں میں ان تمام کاموں کو بتدریج کیا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر مینی کیور اور پیڈی کیور باقاعدگی کے ساتھ کرتی رہیں۔ اسی طرح اگر چہرے کی ویکسنگ یا بلیچ کی ضرورت رہتی ہے تو یہ کام بھی معمول کا حصہ بنائیں یہاں ایک بات بہت ضروری ہے کہ بلیچ اور ویکسنگ بلا ضرورت نہ کروائیں اور ضرورت ہو تو ماہر بیوٹیشن کی خدمات حاصل کریں۔ زیادہ تر خواتین ان کے سبب چہرے پر پڑنے والے نشانات اور دیگر نقصانات کا شکار ہوتی ہیں اور خصوصاً عین تقریب کے موقع پر بہت شدید پریشانی کا سامنا کرتی ہوئی پائی جاتی ہیں۔ اسی طرح ہیئر اسٹائل میں رونما ہونے والی بڑی تبدیلی جیسے کہ لمبے بالوں کو مختصر کروانا، زیادہ گھنگریالے بالوں کو سیدھا کروانا یا ان کی رنگت میں نمایاں تبدیلی وہ غلطیاں ہیں جو کہ خاص مواقع پر اعتماد میں کمی کی وجہ بنتی ہیں کیوں کہ ابھی ان چیزوں سے وہ خود مانوس نہیں ہوئیں اور انہیں سنبھالنے اور دیکھنے والوں کے چونکا دینے والے تاثرات یکجا ہو کر شخصیت کے وقار کو مجروح کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ اس ضمن میں سب سے معقول نظریہ یہ ہے کہ اپنی قدرتی خوبصورتی کو اجاگر کرنے کیلئے سنگھار کیا جائے نہ کہ حلیہ بدلنے کے لئے، اب کسی بیوٹی ٹریٹمنٹ کا انتخاب کرنا ہو یا میک اپ اور لباس کے رنگوں کا مذکورہ اصول کو پیش نظر رکھیں اور خوبصورتی اور وقار میں اضافہ کریں۔

یوں تو میں گھر کے کام کاج جلدی جلدی کرتی ہوں لیکن پھر بھی خاص مواقع پر کافی پریشانی کا شکار ہو جاتی ہوں۔ یا تو کچھ ضروری کام ہونے سے رہ جاتے ہیں اور یا پھر میرے معیار کے مطابق نہیں ہو پاتے پلیز میرے مسئلہ کا حل بتا دیں امید ہے میری جیسی بہت سی خواتین کے لئے مفید ثابت ہوگا؟

پروین حیات ... گوجرانوالہ

بالکل بجا ارشاد فرمایا ان صفحات پر دی جانے والی ٹپس اسی مناسبت سے تحریر کی جاتی ہیں کہ روزمرہ گھرداری میں پیش آنے والی مشکلات کے آسان حل زیادہ سے زیادہ خواتین کیلئے مفید ثابت ہوسکیں۔ جہاں تک آپ کے سوال کا تعلق ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کی مصروفیات کافی زیادہ ہیں۔ آپ اندازہ لگائیں کہ کہیں ایسا تو نہیں کہ آپ ہر کام آخری وقت میں انجام دیتی ہوں اس لئے کہ آپ کو معلوم ہے کہ آپ تیزی سے کام مکمل کر لیتی ہیں جس طرح ہم بچوں کو کچھوے اور خرگوش کی کہانی سناتے ہیں۔ ایسی طرح ہمیں بھی اپنے کاموں کو تسلسل کے ساتھ کرنا ہوگا ابتدائی طور پر انہیں دو حصوں میں تقسیم کرنا ہوگا۔ پہلے وہ کام جو کہ قبل از وقت کرنا ممکن ہے۔ ان میں برتن، کپڑوں اور گھر کی صفائی ستھرائی، گھر والوں اور آپ کی اپنی تیاری سے متعلق امور قبل از وقت کر لئے جائیں تو بہت سہولت ہو جاتی ہے۔ دوسرا مرحلہ کھانا پکانے کا ہے پہلے سے تیار کئے ہوئے مینو کے مطابق تمام سودا سلف گھر پر موجود ہو۔ کوکنگ اور سرونگ میں استعمال ہونے والی تمام کراکری اور برتن دھو کر خشک کئے ہوئے ہاتھ کی دسترس میں ہوں۔ اس دوران مزید بہتر نتائج حاصل کرنا چاہیں تو روزمرہ کی نسبتاً غیر تعمیری سرگرمیوں کو ممکن ہو تو محدود کر دینا بہتر ہوتا ہے اور اس سے بچنے والے وقت کو بھی آپ اپنے آرام یا پھر کام کے معیار کو بہتر بنانے میں صرف کر سکتی ہیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن مریم عرفان (حیدرآباد) نے حاصل کی۔

ایک پاؤ لہسن ادرک کی پیسٹ کو محفوظ کرنا چاہیں تو اس میں ایک کھانے کا چمچ کوکنگ آئل اور آدھی چمچ نمک شامل کر کے یہ پیسٹ کانچ کی بوتل میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں، بہت دن تک کارآمد ہوتا ہے۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں ثمرین راجپوت۔ ٹنڈو آدم اور عائشہ ولید۔ سرگودھا رنرز اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی ٹک بک کلیکشن۔

Helpline : **0800-32532**

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

اولیڈیا کا ساحل

مورو کو چلیئے... مسلم مراکشی ثقافت دیکھیئے

یہ جنوبی افریقہ کا جادوئی علاقہ ہے

شاہین ملک

جنوبی افریقہ کا اہم ملک جہاں ساحل اور صحرا یک جان دو قالب کی طرح ملتے ہیں۔ یہاں ریت سے بنے گھروندے نما مکانات سیاحوں کو حیرت زدہ کر دیتے ہیں مگر یہی نہیں جزیرے، قصبے، گاؤں، ساحلی کنارا اور جدید مسلم ثقافتوں کا حسن سب ہی کچھ دیکھنے کے قابل ہے۔ ذیل میں مورو کو یعنی مراکش کی چند خاص خاص چیزوں اور مقامات کا ذکر کر رہے ہیں تا کہ جب بھی آپ کا وہاں جانا ہو آپ جانتے ہوں کہ کہاں کیا چیز دستیاب ہے اور یہ جگہ کیسی ہے؟

Oualidia

مراکش کا ساحلی علاقہ جسے بہت زیادہ ترقی یافتہ نہیں کہہ سکتے تاہم یہاں عرب ملکوں جیسے بازار ہیں سرکاری مذہب اسلام ہے اور مسلم اکثریتی مقام ہے اور 5 اسٹار ہوٹلوں کی سہولت موجود ہے۔

اس پٹی پر ہمیں مچھیروں کی بستی بھی نظر آتی ہے جو جھینگوں اور مچھلیوں کے برآمد کنندگان بھی ہیں چنانچہ اس شہر میں کیکڑے اور جھینگے کھانے کی ثقافت پروان چڑھی ہے۔ سمندر کنارے آپ کو سفید اور نیلے رنگوں کے رنگے ہوئے مکانات ملیں گے۔ یہ نہایت پرسکون علاقہ ہے اور لہروں کے تلاطم میں بھی سبک روی کا احساس اور لوگوں کے چہروں پر ملاحتیں چمکتی ہیں۔

کیسے سنہرے رنگ کے یہ افریقی ہوتے ہیں دوست نما بھی اور تھوڑے تھوڑے سے اجنبی بھی مگر آپ راستہ بھول جایئے یہ آپ کو منزل کا نشان دے دیتے ہیں کیونکہ مسافر آپ ہیں وہ تو مقامی باشندے ہی ہیں۔

اولیڈیا کے ساحل پر یوگا

ساحلوں کے قرب وجوار میں آپ کو سارس، مختلف اقسام کے ماہی خور بگلے، کستورا مچھلی، کیکڑوں اور جھینگوں کے ماہی گیر نظر آتے ہیں اوران کا کمال ہنر دیکھنا ہو تو فرمائشاً ان سے یہ پکوا کے بھی دیکھا جاسکتا ہے۔

سرِشام ہی سے مقامی ریسٹورنٹس میں گارلک بٹر اور نمک میں سمندری غذائیں تیار کرکے پیش کی جاتی ہیں جنہیں سیاح خاص کر یورپین شوق سے کھاتے ہیں۔ ساری دنیا میں سمندری غذائیں مہنگے داموں فروخت ہوتی ہیں لیکن موروکو میں یہ کم قیمت میں درجہ اول کی دستیاب ہوتی ہیں۔

ساحل کنارے پر چھتارے والے کونوں پر مچھلی بھاپ میں پکا کے پیش کرتے ہیں۔ یہاں آپ گرل فش اور لابسٹر بھی لے سکتے ہیں۔ ممکن ہے اس وقت آپ کو لندن یاد آجائے کیونکہ موروکو میں بھی دودھ اور مچھلی ملا کر پکانے کی روایت ملتی ہے۔

چچ ہالیڈے منائیں

دنیا بھر میں یوگا کے لئے بھارت، اسپین، فرانس، ملائیشیا، سنگاپور اور سری لنکا کے ساتھ ساتھ موروکو بھی شہرت یافتہ جگہ ہے۔ مراکشی باشندے تعطیلات پر آنے والے سیاحوں کے لئے یوگا کے مختلف پیکیجز متعارف کراتے ہیں اور یہاں نہایت ترقی یافتہ اور روحانی اسلوبیات کے ساتھ یوگا کی مشقیں کرائی جاتی ہیں۔ سیاح فیملی کی شکل میں آئیں یا تنہا، یوگا ایکسپرٹس ہر دم اپنی خدمات پیش کرنے کے لئے تیار رہتے ہیں۔

حدِ نگاہ تک ریت کے تودے، گھاٹیاں، نخلیہ خاندان یعنی Palm کے درختوں سے لدی وادیاں اور پہاڑوں کو کاٹ کر بنائے جانے والے راستے دیکھنے ہوں تو سیاح کیب سروس کے بجائے موٹر بائیک کرائے پر لے لیتے ہیں۔

سیاحوں کی اکثریت کہتی ہے کہ موٹر سائیکل پر گھوم پھر کر مراکش دیکھنے کا لطف بیان سے باہر ہے۔

Aguergour شہر کے گرد و نواح دیکھنے کا لطف موسم سرما یا گرمیوں کے آغاز کے وقت آتا ہے۔ یہ برف پوش وادیاں اور پرتعیش Capaldi ہوٹل میں رہائش نہ بھی ہو تو بھی اندر سے اسے دیکھنے ضرور جائیے۔ یہاں دو پول ہیں اسپا بھی ہے اور پرائیویٹ سینما روم بھی ہے۔ جنوب مشرقی حصے میں پہاڑی سلسلے کا منظر دیدنی ہے۔ یہیں آپ کو صحرا بھی نظر آتا ہے۔

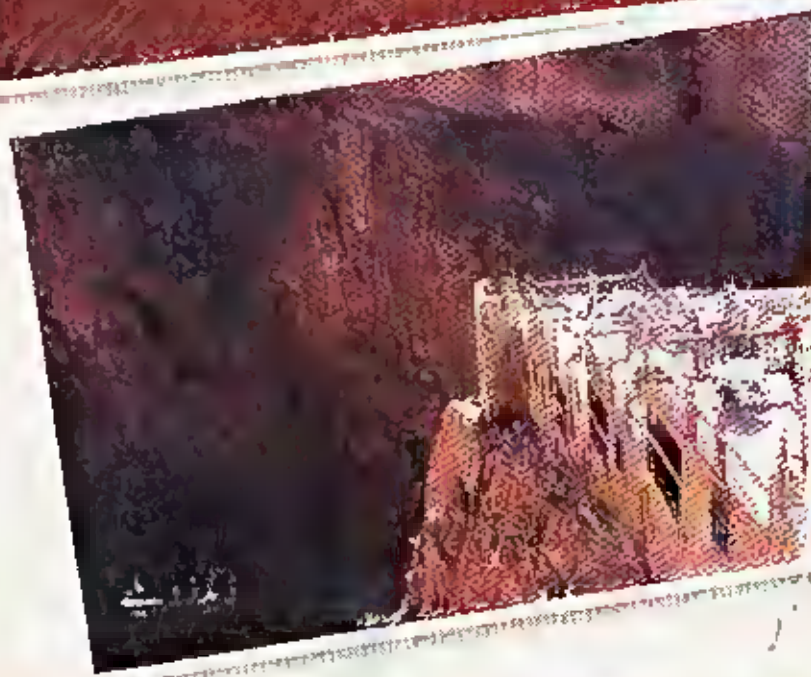
Azalai Desert Lodge

اگر آپ مقامی محکمہ سیاحت کے نقشوں کی مدد سے موروکو دیکھنے جائیں تو کم از کم جگہوں کی شناخت کرنا مشکل نہیں ہوگا اسی لئے Azalai لاج کی پشت پر Zagora Dunes ہیں۔ یہ صدیوں سے یہیں ایستادہ ہیں کہتے ہیں کہ اڑتی ہوئی ریت نے یہاں انبار لگا کر تودوں کی شکل اختیار کر لی ہے۔

Dades Valley

یہ طویل شاہراہ ہزار قصبوں سے ہوتی ہوئی آگے بڑھتی ہے۔ تقریباً سو میل مشرقی حصے میں کئی گاؤں آباد ہیں۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ ایک جانب برفیلی وادی ہے تو انتہائی دوسری جانب نیم صحرائی علاقہ ہے۔ قدرت نے ایک ہی سرزمین پر دو انتہاؤں کے نظارے اتار دیئے ہیں۔

Couscous

موروکن کھانوں پر عرب کلچر کا اثر نظر آتا ہے۔ موروکن ڈش Couscous گائے کے علاوہ دنبے اور بکرے کے گوشت سے بنا جنوبی افریقہ کا مقبول کھانا ہے۔ یہ مقامی مسلمان باشندے ماہِ رمضان میں اس پاکستانی حلیم جیسی ڈش کو بہت مرغوب رکھتے ہیں۔

Moroccan Spreads

مقامی ذائقوں میں ایک اور ذائقے دار اسپریڈ جس میں مختلف تِل، سیاہ مرچ، ادرک، ہلدی، لیموں، الائچی اور دار چینی جیسے گرم مصالحے بھی شامل کئے جاتے ہیں

Moroccan Lamb with Prunes and apricots

دنبے کے گوشت کو پکا کر آلوچوں اور خوبانی کے ساتھ پیش کرنا موروکو کے روایتی کچن کی ایک شاندار روایت چلی آرہی ہے۔ پودینے اور ہارسلے کے پتوں سے آراستہ کرکے ڈش پیش کرنے کا فن موروکن باشندے خوب جانتے ہیں۔

''کیمرہ اب مجھے نروس کر کے تو دکھائے''

باوقار اور پراعتماد اداکارہ

عائزہ خان

نوجوان اداکاراؤں میں عائزہ خان کا نام اب جانا پہچانا ہے۔ یہ اس کا قصور نہیں کہ اب یا تو ڈرامے خواتین کو مرکزی حیثیت میں دکھی، مظلوم اور چاروں طرف سے مسائل میں گھری ہوئی دکھا رہے ہیں یا پھر ویمپ اور بری عورت کے کردار میں ڈھالے جا رہے ہیں۔ عائزہ کی معصومیت اور کم عمری کو دیکھتے ہوئے یہ اول الذکر ٹائپ کرداروں کے لئے موزوں سمجھی جا رہی ہیں۔

ادھوری عورت، مائے نی، میرا سائیں، کالا جادو، عکس، پیارے افضل اور شادی مبارک وغیرہ شاید کوئی نام ہم ہی بھول رہے ہوں کیونکہ اب ٹی وی کے چینلز بھی بہت ہیں اور ہر چینل پر آدھے گھنٹے بعد نیا یا کوئی پرانا سلسلہ وار ڈرامہ آن ایئر جاتا ہے۔ چند چہرے ہر دوسرے تیسرے سیریل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں خال خال ہی اداکار اور ہدایت کار اپنے ہنر سے متاثر کر پاتے ہیں۔

''عائزہ یہ رونا دھونا کب تک چلے گا؟'' ہم نے ان سے پہلا سوال ہی یہی کیا۔

''میں تو خود اس چیز سے اکتا گئی ہوں جس ڈرامے میں دیکھیں مرکزی کردار میں خاتون رو رہی ہوتی ہے۔ ہر کہانی عورت اور گھر کے محور کے گرد گھومتی ہے۔ ٹرینڈ ہی کچھ ایسا چل پڑا ہے تو پھر آرٹسٹ کیا کرے کام تو کرنا ہی ہے۔ پروڈیوسر ڈائریکٹرز کہتے ہیں کہ عوام کی یہی مانگ ہے پتا نہیں اور طرح کی کہانیاں کیوں نہیں لکھی جاتیں۔ لوگوں کو بھی چینلز والوں کو کہنا چاہئے کہ لڑکیوں کی کامیابیاں اور کارنامے بھی کہانیوں کے موضوع بنائیں لیکن مثبت تبدیلیوں کی جانب ہمارا دھیان کم ہی جاتا ہے۔ ہمارے سامنے تو فلم انڈسٹری کے زوال کی مثال موجود ہے۔ مجھے تو ڈر ہے کہ کہیں ڈرامہ انڈسٹری بھی جمود کا شکار نہ ہو جائے''۔

''شاید یہ کام اتنی جلدی نہ ہو کیونکہ ڈرامے کے علاوہ ہمارے پاس کوئی تفریح کا ذریعہ بھی نہیں خاص کر متوسط طبقے کی گھریلو خواتین ٹی وی ہی تو دیکھتی ہیں''۔

تو پھر دیکھئے ادھوری عورت جیسے ڈرامے بھی تو ہیں مجھے ذاتی طور پر یہ پروڈکشن اچھی لگی۔ کردار مختلف تھا اور یہ دکھایا گیا کہ مرد خواہ محبت کی شادی رچالے لیکن ذرا سی بات پر اس کی دلچسپی ختم ہونے میں بھی دیر نہیں لگتی اور عورت بیمار شوہر کو بھی تکلیف میں چھوڑ کر نہیں جاتی عموماً اکثریت ساتھ نبھاتی ہے لیکن مرد کسی مشکل کے وقت اسی عورت کو چھوڑ کر چلا جاتا ہے۔ مثبت طرز فکر کی وجہ سے میں نے اس رونے دھونے والے کردار کو قبول کر لیا تھا۔ ڈرامہ کامیاب رہا مگر صرف عائزہ خان ٹائپ کرداروں میں نہیں الجھی ہوئی ہر دوسری اداکارہ اسی مشکل میں ہے''۔

''ہم نے سنا ہے کہ آپ شوبز کی مصروفیات کے ساتھ ساتھ تعلیم بھی جاری رکھے ہوئے ہیں۔ ہمیں بتایئے کہ کیا پڑھ رہی ہیں آپ؟''

''ایم بی اے کر رہی ہوں اور جب سولہ برس کی عمر میں انڈسٹری میں آئی تھی تو انٹرمیڈیٹ کے لیول پر تھی''۔

''فیملی کی سپورٹ کہاں تک ہے؟''

''شام اور رات کے وقت امی میرے ساتھ ہوتی ہیں اور سپورٹ تو ہے شروع میں اکیلی بھی کام کرتی رہی ہوں مگر اب بہن صبا خان اور بھائی ارحم خان بھی میرے ساتھ کام کرنے لگے ہیں اس لئے شکر ہے کہ شوبز کی سنی سنائی باتیں نہ فیملی کو پریشان کر سکیں نہ مجھے ڈانواں ڈول کر سکیں۔ میں نے اعتماد سے اپنا کیریئر جاری رکھا ہوا ہے''۔

''کیا سوچ کر کردار قبول کرتی ہیں؟''

''میں جو کام آسانی سے کر سکوں وہی کرتی ہوں۔ مجھے اپنی صلاحیتوں کا علم ہے میں تمام قسم کے کردار ادا نہیں کر سکتی خاص کر ظالم عورت کا کردار (گو کہ اب تو ظالم کے لئے بھی ایک ہمدردانہ رویہ رکھ کر کردار لکھے جا رہے ہیں) نہیں کر سکتی۔ بولڈ رولز کرنے کا میں سوچ بھی نہیں سکتی۔ میں اپنے کلچر، خاندانی روایتوں اور شرم و لحاظ کو اولیت دیتی ہوں اور آئندہ بھی ایسے ہی کردار ادا کروں گی۔ دوسری اہم چیز کاسٹنگ اور ڈائریکٹر کی شہرت اور نیک نامی بھی دیکھتی ہوں۔ آپ کی ٹیم اچھی ہوگی تو لامحالہ آپ بھی سکون سے کام کر سکیں گی''۔

''اب تک کس کس سینئر آرٹسٹ کے ساتھ کام کر لیا اور انہیں کیسا پایا؟''

''ثانیہ سعید کے ساتھ کام کرتے ہوئے ڈر رہی تھی لیکن انہوں نے مجھے بہت کچھ سکھایا اور انجوائے بھی کیا۔ اس کے علاوہ صبا حمید، فیصل قریشی اور محب مرزا کے ساتھ کام کر کے اچھا لگا۔ ان لوگوں میں اپنے اسٹارڈم کو لے کر کوئی غرور نہیں ہے''۔

''اب تک کا چیلنجنگ رول کون سا ہے؟''

''می رقصم، مشکل تو نہیں مگر اتنا پیچیدہ ضرور تھا کہ محنت کرنی پڑی اور پتا چلا کہ کردار میں حقیقت کا رنگ کیسے بھرا جاتا ہے''۔

''اور کن اداکاروں نے متاثر کیا؟''

''ثانیہ سعید، فہد مصطفیٰ، محب مرزا اور سمیع خان میری نسل کے نمائندہ اداکار ہیں اور خاصے باصلاحیت بھی ہیں''۔

''کیا کبھی فلم میں کام کریں گی؟''

''بہت دفعہ آفر ہوئی کیونکہ سینما انڈسٹری گویا خواب خرگوش سے جاگ اٹھی ہے مگر یہ میڈیم میرے میلان سے لگا نہیں کھاتا۔ نہ میں ڈانس کرنا جانوں نہ مجھے اتنا کام ہی آتا ہے۔ سچی بات تو یہ ہے کہ میں فلمی ٹائپ کی ہوں ہی نہیں''۔

''کمرشلز میں ماڈلنگ کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟''

''بہت اچھا۔ کوئی ایسی برانڈ نہیں کہ جس کا کمرشل نہ کیا ہو''۔

''جب آپ کو پہچان لیا جاتا ہے تو کیسا لگتا ہے؟''

''بہت اچھا لگتا ہے، لوگ مجھے خوش ہو کر ملتے ہیں۔ میرے ڈراموں کا حوالہ دیتے ہیں۔ لڑکیاں میرے ساتھ تصویریں بنواتی ہیں۔ مجھے مشورے دیتی ہیں یہی عزت میرے لئے بہت ہے''۔

''اپنی کوئی عادت، کوئی خامی؟''

''میں بہت جلد لوگوں پر اعتبار کر لیتی ہوں۔ ان کے کہے کو سچ مان لیتی ہوں۔ اس عادت کو بدلنا چاہتی ہوں''۔

> **جس ڈرامے میں دیکھیں مرکزی کردار میں خاتون رو رہی ہوتی ہیں۔ ہر کہانی عورت اور گھر کے محور کے گرد گھومتی ہے۔ ٹرینڈ ہی کچھ ایسا چل پڑا ہے تو پھر آرٹسٹ کیا کرے کام تو کرنا ہی ہے۔**

''شادی پسند سے کریں گی ارینجڈ؟''

''ارینج ہی ہو جائے تو بہتر ہے مگر فی الحال کوئی ارادہ نہیں ہے۔ جیسا والدین چاہیں گے وہی کروں گی۔ انہی کی پسند کو ترجیح دوں گی''۔

''شوبز میں رہ کر اسکینڈلز سے بچنا تو ممکن نہیں؟''

''اگر آپ اپنے کام سے کام رکھیں تو کافی حد تک بچاؤ رہتا ہے۔ یہاں بات کا بتنگڑ اور رائی کا پہاڑ بنتے دیر نہیں لگتی''۔

''ترکی کے ڈراموں سے ڈرامہ انڈسٹری پر کیا اثرات ہوئے؟''

''شروع شروع میں لوگ گھبرائے تھے اب بھی ترکی کی پروموشن جاری ہے مگر کیا فائدہ ہمیں تو اپنے ملک میں اپنے کلچر کی جڑیں مضبوط کرنی چاہئیں۔ دوسری طرف دیکھئے تو اپنے ڈرامہ سیریل بھی بننا کم تو نہیں ہوئے۔ فنکاروں کو تو کام مل ہی رہا ہے''۔

''کپڑے برانڈڈ پہنتی ہیں یا نہیں؟''

''میں سادہ مزاج ہوں جو مل جائے پہن اوڑھ لیتی ہوں۔ میں اسٹائل کونشس بھی نہیں''۔

''ذہانت اور دولت میں انتخاب کرنا پڑے تو...؟''

''ذہانت ہی کو ترجیح دوں گی۔ دولت تو آنی جانی چیز ہے''۔

''پسندیدہ اداکارہ پاکستانی؟''

''ریما خان''

''کھانے میں آپ کی پسند؟''

''دیسی بھی اور چائنیز بھی۔ پکا بھی لیتی ہوں اس لئے کہہ سکتے ہیں کہ کچن سے میری بہت حد تک پکی دوستی ہے''۔

''پسندیدہ ملک؟''

''اپنا پاکستان اور اس کے بعد دبئی''۔

چنداسی چاندی کے روپہلی روشنیاں بکھیرتے

چندزیور کچھ سجانے کی چیزیں اور کھانے کے برتن

بہت پیارے اور بہت ہی نیارے لگتے ہیں۔ چاندی اور چمکدار دھات سے بنائے جانے والے یہ برتن، آرائشی اشیاء اور ہمارے آپ کے زیور چاندی کی اس نرماہٹ اور جمالیاتی حسن کو محسوس کرتے ہوئے سونے کے بیوپاریوں نے وائٹ پالش کا اہتمام کیا۔ آج ماڈرن خواتین اپنی چوڑیوں، کانوں کے آویزوں اور کڑوں پر سونے کے ساتھ ساتھ وائٹ پالش کروا کے خوش پوشی اور اعلیٰ ذوقی کا مظاہرہ کرتی ہیں۔

چاندی کے ظروف

نازک اور مہین کام والے چاندی کے برتن عام روزمرہ تو نہیں البتہ خاص موقعوں اور تہواروں پر ضرور نکالے جاتے ہیں۔ ان چمکتے دمکتے برتنوں کو حفاظت سے رکھنا بہت ضروری ہے۔ سلفر ایک ایسی دھات ہے جو چاندی کی بدترین دشمن سمجھی جاتی ہے اور یہ حقیقت ہے کہ یہ دھات پانی، ہوا، ہمارے کھانوں اور ایندھن کے کیمیائی اخراج کے ذریعے فضا میں پھیلتا ہے اس لئے قیمتی ڈنر سیٹ، ٹی سیٹ یا ٹرے کو سفید کاغذ میں لپیٹ کر کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں Exposure کم سے کم ہو۔

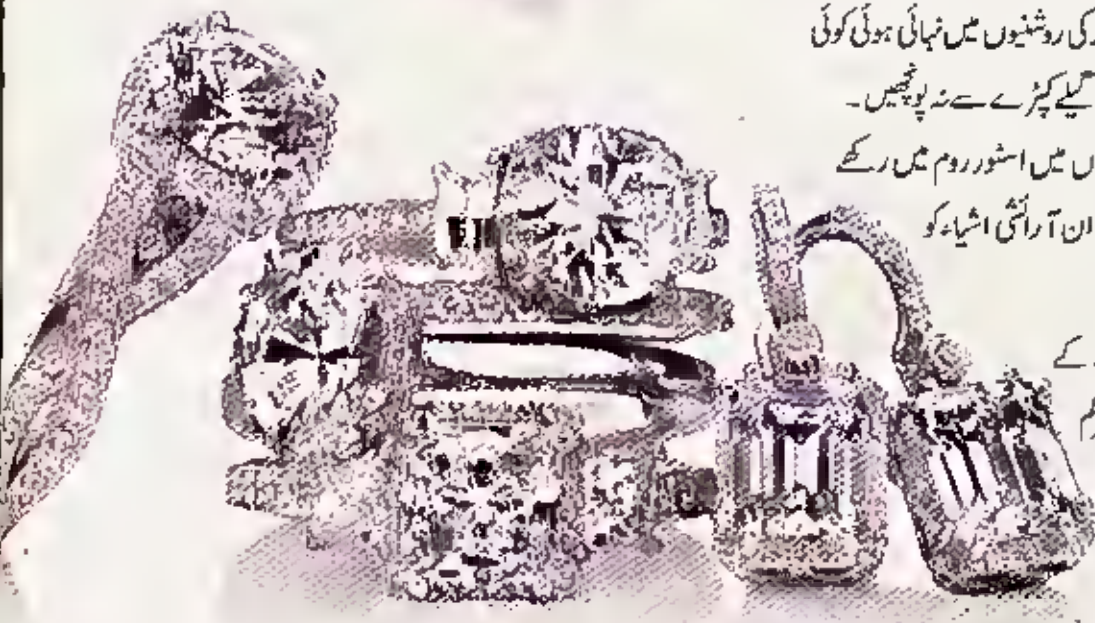
افطار پارٹی ہو یا عید کا لنچ اور ڈنر۔ آپ چاہتی ہیں کہ کوئی اچھا سا سیٹ نکالیں۔ چنانچہ آپ تقریب بہر ملاقات سے چند روز پہلے یہ سیٹ نکال کر چیک کرلیں کہ کون کون سے برتن سیاہ پڑ چکے ہیں۔ چھریاں، کانٹے، چاول اور سالن کی ڈشز، رائتے کا کٹورا، چائے کی کیتلی یا ٹی پوٹ، شکر دانی، نمک دانی اور سیاہ مرچوں کی شیشی کے اطراف لگی چاندی اپنی رنگت کھو بیٹھی ہو تو اسے پروفیشنل عملے سے باقاعدہ پالش کروالینا ہی اچھا ہے۔

- جب یہ برتن پالش ہو کر آجائیں تو بھی انہیں کھلی ہوا اور روشنی میں نہ چھوڑیں اسی طرح کاغذوں میں لپیٹے رہنے اور dehumidifier بھی اسی کارٹن میں رکھ دیجئے۔ اگر چند لونگیں، سلور سالٹ اور کیمفر کی کچھ مقدار برتنوں کے قریب رکھ دی جائے تو برتن نمی کے باعث خراب نہیں ہوں گے۔
- کاربن کلاتھ یا اسپیشل پالش کلاتھ سے رگڑ کر ان برتنوں کو استعمال میں لایا جاسکتا ہے جو اب تک سیاہ نہیں پڑے ہوں۔

آرائشی اشیاء

چاندی کے گلدان، واز، پھول پتے ڈالیاں، مختلف جانور مثلاً ہاتھی، چڑیا، گھوڑے، ہرن، بطخیں، مور اور اسی طرح ایش ٹریز، کرسیاں، کافی ٹیبلز، تصاویر کے فریمز اور کئی اشیاء بازاروں میں دستیاب ہوتی ہیں جنہیں ہم اور آپ سیاہ پڑ جانے کے خوف سے نہیں خریدتے۔ تاہم اگر دیکھا جائے تو چاندی ٹھنڈا عنصر ہے۔ فینگ شوئی کے نظریے سے دیکھا جائے تو گرم اور مرطوب ملکوں میں کمروں کے درجہ حرارت کے ساتھ ساتھ انسانی موڈ اور جسمانی صحت بحال رکھنے کے لئے آپ کے قریب اور دور سرد تاثیر رکھنے والی اشیاء ہونی چاہئیں۔ چاندی ماحول دوست دھات ہے لہٰذا اپنے کمروں خاص کر نشست گاہ اور ڈرائنگ روم میں دو ایک ایسی قیمتی اشیاء بھی ضرور رکھ لیجئے۔ اگر یہ مہنگی دھات ہے تو اس سے ملتی جلتی نور کی روشنیوں میں نہائی ہوئی کوئی متبادل دھات کی اشیاء لے لیجئے مگر انہیں کبھی گیلے کپڑے سے نہ پونچھیں۔

سمجھدار خواتین مہنگی آرائشی اشیاء کو عام دنوں میں اسٹور روم میں رکھے رہتی ہیں۔ دعوتوں اور خاص موقعوں پر ہی ان آرائشی اشیاء کو دیوان خانوں میں سجا دیتی ہیں۔

پچھلے وقتوں میں ہر گھر میں روزمرہ پانی پینے کے لئے چاندی کے کٹورے اور بھاری بھرکم گلاس موجود ہوتے تھے۔ ان میں سادہ پانی سے پیاس بھی بجھتی تھی اور یہ شیشے کے میٹریل سے کہیں اچھے لگتے تھے۔

آؤ بچوں اپنی ریاست چلیں

اور اب چائلڈ پروف فرنیچر دیکھیں

یوں تو گھر کا ہر کمرہ بچوں کا کمرہ ہوسکتا ہے کیونکہ جب وہ اچھل کود کرتے ہیں لکھتے پڑھتے ہیں تو پورا گھر ان کی ریاست ہوتا ہے لیکن اگر آپ چاہتی ہیں کہ اس عید پر ان کو بھی سرپرائز دیں اور ذرا اپنے گھر کے نظم و نسق کو بھی صحیح رکھیں تو توجہ دیجئے ان کے ذاتی کمرے پر محض بچگانہ فرنیچر خرید لینا ہی کافی نہیں ہوگا۔

• سب سے پہلے اس کمرے کو ایک تھیم دیجئے۔ شروعات کریں کمرے کے رنگ و روغن سے، آپ بیٹی کا کمرہ سجا رہی ہیں یا بیٹے کا؟ اور بچوں سے پوچھئے کہ انہیں کون سا رنگ ذاتی طور پر پسند ہے۔

• عام طور پر لڑکیوں کے لئے گلابی، آف پنک، ارغوانی اور کاسنی پسند کیا جاتا ہے۔ لڑکوں کے لئے سبز اور نیلے رنگ کی کسی قدر کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

بچوں کا فرنیچر

• ہوم ورک کرنے کے لئے ایک کرسی میز جس کے ساتھ چھوٹی سی وارڈروب ہو یا کیبنٹ میں اتنی کشادہ درازیں ہوں جہاں بچے کی کتابیں، ڈرائنگ میٹریلز اور اسٹیشنری وغیرہ اسٹور ہو سکے۔ اکثر مائیں بچوں کی اپنی چیزوں کے پھیلاوے سے چڑتی ہیں اور ان کی خواہش ہوتی ہے کہ بچہ تمیزداری سے گھر میں رہے۔ اس کے استعمال کی ہر چیز ترتیب اور توازن سے رکھی رہے۔ بچوں کو منظم اور باادب بنانا آپ کی تربیت کا ایک جوہر ضرور ہے مگر اوائل عمر میں بچے بے حد مؤدب اور متوازن شخصیت کا مالک ہو یہ ضروری نہیں۔

• اگر گھر میں ایک سے زائد بچے ہوں اور کمرہ انہیں شیئر کرنا ہو تو دو منزلہ بیڈسیٹ بنوانا بھی اچھی تجویز ہے۔ ڈبل ڈیکر بستروں کی گنجائش چھوٹے کمروں میں آسانی سے نکل آتی ہے۔ اس طرح مختصر مکانیت والے رہائشیوں کے لئے یہ تجویز قابل عمل ہے۔

• بچے اپنے کمرے میں کارٹون کیریکٹرز کے وال پیپرز، اسٹکرز، وال پوسٹرز اور تصاویر آویزاں کرنا چاہتے ہیں۔ مگر ہر دیوار پر نقش و نگار اچھے نہیں لگیں گے۔ آپ Focal Point والی کوئی ایک دیوار اس مقصد کے لئے استعمال کرسکتی ہیں۔ ان پر دھاری دار وال پیپرز لگوا لیجئے یا ایک دیوار فرنیچر کے متضاد یا ہم رنگ پینٹ کروالیں۔

• اسکول نہ جانے والے بچوں کو اسکول سے رغبت دلانے کے لئے مختصر ترین قامت کی رنگین پلاسٹک میٹریل کی کرسی اور میز فی الحال ان کے کھانے کے لئے بھی استعمال ہوسکتی ہے بشرطیکہ وہ اپنے کمرے میں کچھ کھانا چاہیں یا آپ باقاعدہ ڈنر یا رات اور دوپہر کا کھانا کا کھانا کھانے کے کمرے میں تناول کر رہے ہوں تب یہ مختصر سا فرنیچر کارآمد ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ بچوں کے کمرے کو دیوار در دیوار قالین سے آراستہ نہ کیا جائے۔ مختصر رقبے پر قالین بچھا دیں ورنہ ٹائلوں والا فرش زیادہ موزوں ہوتا ہے۔ کچھ لوگ ووڈن فلورنگ کراتے ہیں وہ بھی بھلا لگتا ہے بشرطیکہ بچے واش روم استعمال کرنے کی عادت کو پختہ کر چکے ہوں۔

• بچے اپنے کمرے میں کرولنگ بارس، سائیکل، پہیے سے چلنے والے دیگر کھلونے اپنی آرام کرسی، اسکوٹی وغیرہ یہیں رکھیں گے۔ ایک بات کا خاص خیال رکھنا ہے کہ کسی بھی طرح بچے کو پابند کرنا ہے کہ کوئی کھلونا زبان سے نہ چھوئے نہ منہ میں لے تاکہ کھلونوں کے رنگوں اور بیٹریوں سے خارج ہونے والے کیمیائی عنصر ان کے جسم میں داخل ہو کر انہیں بیمار نہ کردیں۔

پاکستان کے مقامی فرنیچر ساز ادارے اب بچوں کے لئے چائلڈ پروف درازیں، الماریاں، گدے، کشنز اور غالیچے بھی متعارف کرا رہے ہیں جنہیں کم سن بچے بھولے سے زبان لگا دے یا منہ میں لے جائے تو کیمیکلز کے اثرات کا خطرہ نہیں رہتا۔ تاہم کھلونے سازی کی صنعت میں ایسا انقلاب نہیں آیا چنانچہ آپ کو اپنے بچوں کا خاص طور پر خیال رکھنا ہوگا۔

• بچے گھر ہی سے تربیت اور اخلاقی اقدار سیکھتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ جہاں کہیں وہ گندے کپڑے یا کھلونے اور کتابیں پھیلائیں وہیں انہیں ٹوک دیں اور پیار و محبت سے چیزیں ترتیب سے رکھنے کی تلقین کریں۔

• اگر بچے کے پاس شور کرنے والا کوئی کھلونا ہے تو گھر کے بزرگوں کے آرام کے اوقات میں انہیں یہ کھلونا احتیاط سے استعمال کرنے کا پابند بنائیں۔

غرضیکہ بچوں کو اپنی سلطنت پر راج ضرور کرنے دیں لیکن منظم انداز میں ان کی اخلاقی تربیت اور تعلیم کا سلسلہ بھی جاری رکھیں یعنی بچوں کا کمرہ ایسا ہو جہاں جا کر بڑوں کا بھی دل خوش ہو جائے۔

ٹرک آرٹ... ہُنر کی ایک صورت

ہمارا جدید لائف اسٹائل بھی ہے

کسی نے کیا خوب کہا تھا کہ سڑکیں کہیں نہیں جاتیں یہ تو ہم ہیں ہماری سواریاں ہیں جو ایک نگر سے دوسرے نگر تک چلتی جاتی ہیں جب تک کہ مسافروں کی منزل نہ آجائے۔ ہائی ویز پر آپ نے ٹرکوں اور لاریوں کو مختلف قدرتی مناظر اور جانوروں کی شبیہات اور تصاویر سے سجا دیکھا ہوگا۔ کئی سو میل کی مسافت چند گھنٹوں میں طے کرانے والے ٹرانسپورٹرز اپنی سواریوں کے دائیں بائیں آگے پیچھے جہاں جگہ ملے خوابوں کی دنیا سجا لیتے ہیں کبھی انہیں ریت کے بگولوں کے درمیان سے گزرنا ہوتا ہے اور کبھی سردی کے مارے دانت بجنے کی کیفیت میں بھی یہ قافلہ آگے آگے بڑھتا جاتا ہے جیسے ڈاچیوں کا قافلہ مسافتیں طے کرتا جاتا ہو اور ان کی گردنوں میں لٹکتی ٹلیاں خاموشی کا سکوت توڑے، مدھر ساز چھیڑنے جاتی ہیں۔ تخیل کی یہ بساط اب بچھی ہے شہروں کی لائف اسٹائل پر، آپ چاہیں تو اپنی نشست گاہوں سے ملبوسات اور فرنیچر سے لے کر ذاتی استعمال کے ہینڈ بیگز اور پرس تک آرٹ ورک کی تکنیک سے آراستہ کر سکتی ہیں۔ آرٹ ورک کرنے والے مصور کبوتروں، چڑیوں، موروں، ساحلی مقامات، شمالی علاقہ جات کے مکانات، نہروں، دریاؤں کے گرد بنے کالجز کو خوب کھیلتے ہوئے روشن روشن رنگوں کی مدد سے آراستہ کرتے ہیں۔

پاکستان کے چند آؤٹ لیٹس گلابو، چیپٹر 13، رنگ دے، رنگ جا، رانو اور 9 لائنز کے علاوہ رضوان بیگ اور دیپک پروانی جیسے مایہ ناز ڈیزائنرز نے بھی اس بدلتے ہوئے رجحان کے مطابق ملبوسات اور دیگر اشیاء تیار کی ہیں مثلاً ذیل میں دیکھیے دیپک پروانی نے صوفے کے لئے کپڑے کی ڈیزائننگ اور رنگ اسی تکنیک کو مدنظر رکھ کر کی ہے۔

اسی طرح رضوان بیگ نے پاکستان فیشن ویک میں ایسی مردانہ جیکٹس تیار کی ہیں جن پر شوخ رنگوں کے دھاگوں اور کپڑے کی پرنٹنگ میں کبوتروں اور دیگر پرندوں کی اشکال وضع کی گئی ہیں۔

- آرٹ ورک کو کٹ ورک کے ساتھ چپلوں پر کندہ کرنے کا رجحان بھی ان ہے قمیضوں کے گلوں اور دامن پر موروں کی اشکال وضع کرنے کا بھی ایک اچھوتا زاویہ پیش کیا گیا ہے۔
- ہینڈ بیگز پر طوطوں کو ان کے روایتی رنگوں کے ساتھ ساتھ گہرے نارنجی یا سرخ رنگوں کے پتوں کی ڈرائنگ اور پینٹنگ اپنا جواب نہیں رکھتی۔
- کلچر پر بھی اسی تکنیک سے کی گئی کڑھت دلکش دکھائی دیتی ہے۔
- اگر آپ ٹرکوں اور رکشوں کے پیچھے اردو زبان میں لکھی یہ عبارت پڑھتے رہے ہیں کہ "دیکھ مگر پیار سے" تو کیا اپنے لاؤنج کی نشست پر ماڈرن ہونے کا ثبوت دینا چاہیں گی کیونکہ لاہور کی ایک ڈیزائنر نے ویسی ہی نسوانی آنکھوں کی شبیہ بنائی ہے جیسی آپ پانی کے ٹینکروں یا ٹرکوں کی آرائش میں دیکھتی آئی ہیں مگر یہ نگاہیں انگریزی میں ہمکلام ہوتی ہیں Look But with Love تو کیا خیال ہے؟

کیا لگا لیں اپنی عوامی ثقافت کا ماڈرن لائف اسٹائل میں کچھ ایسا کمال کا تڑکا!

غزل اس نے چھیڑی

احمد فراز

یہ جو سرگشتہ سے پھرتے ہیں کتابوں والے
ان سے مت مل کہ انہیں روگ ہیں خوابوں والے

اب ماہ و سال کی مہلت نہیں ملنے والی
آچکے اب تو شب و روز عذابوں والے

اب تو سب رشنہ و خنجر کی زباں بولتے ہیں
اب کہاں لوگ محبت کے نصابوں والے

جو دلوں پر ہی کبھی نقب زنی کرتے تھے
اب گھروں تک چلے آئے وہ نصابوں والے

زندہ رہنے کی تمنا ہو تو ہو جاتے ہیں
فاختاؤں کے بھی کردار عقابوں والے

نہ مرے زخم کھلے ہیں نہ ترا رنگ حنا
اب کے موسم ہی نہیں آئے گلابوں والے

یوں تو لگتا ہے کہ قسمت کا سکندر ہے فراز
مگر انداز ہیں سب خانہ خرابوں والے

منظر بھوپالی

خوشی تلوار ہے اغم کی روانی کاٹ دیتی ہے
جو پانی کٹ نہیں سکتا، وہ پانی کاٹ دیتی ہے

محبت کی انہی قربانیوں کا نام ہے عورت
کسی کی منتظر رہ کر جوانی کاٹ دیتی ہے

محبت سے اگر ہم لوگ باہم ملنے لگتے ہیں
ہماری ایکتا کو حکمرانی کاٹ دیتی ہے

جو اپنی عظمت و شہرت پہ نازاں ہیں کہو ان سے
نئی رت آ گئے سب شاخیں پرانی کاٹ دیتی ہے

جہاں موقع ملے تم کو بزرگوں کی دعائیں لو
دعا ہر اک بلائے آسمانی کاٹ دیتی ہے

مصیبت رنگ ہے اس کو نہ معمولی سمجھ لینا
مصیبت تیز تلواروں کا پانی کاٹ دیتی ہے

منیر نیازی

اس کا نقشہ ایک بے ترتیب افسانے کا تھا
یہ تماشا تھا یا کوئی خواب دیوانے کا تھا

سارے کرداروں میں بے رشتہ تعلق تھا کوئی
ان کی بے ہوشی میں غم سا ہوش آجانے کا تھا

عشق کیا ہم نے کیا آوارگی کے عہد میں
اک جتن بے چینیوں سے دل کو بہلانے کا تھا

خواہشیں ہیں گھر سے باہر دور جانے کی بہت
شوق لیکن دل میں واپس لوٹ کر آنے کا تھا

لے گیا دل کو جو اس محفل کی شب میں اے منیر
اس حسین کا بزم میں انداز شرمانے کا تھا

ماں جی کی پیدائش کا صحیح سال معلوم نہ ہو سکا۔

جس زمانے میں لائل پور کا ضلع نیا نیا آباد ہو رہا تھا۔ پنجاب کے ہر قصبے سے غریب الحال لوگ زمین حاصل کرنے کے لئے اس نئی کالونی میں جوق در جوق کھنچے چلے آرہے تھے۔ عرف عام میں لائل پور، جھنگ، سرگودھا وغیرہ کو ''بار'' کا علاقہ کہا جاتا تھا۔ اس زمانے میں ماں جی کی عمر دس بارہ سال تھی۔ اس حساب سے ان کی پیدائش پچھلی صدی کے آخری دس پندرہ سالوں میں کسی وقت ہوئی ہوگی۔

ماں جی کا آبائی وطن تحصیل روپڑ ضلع انبالہ میں ایک گاؤں منیلہ نامی تھا۔ والدین کے پاس چند ایکڑ اراضی تھی۔ ان دنوں روپڑ میں دریائے ستلج سے نہر سرہند کی کھدائی ہو رہی تھی۔ نانا جی کی اراضی نہر کی کھدائی میں ضم ہوگئی۔ روپڑ میں انگریز حاکم کے دفتر سے ایسی زمینوں کے معاوضے دیئے جاتے تھے۔ نانا جی دو تین بار معاوضے کی تلاش میں شہر گئے لیکن سیدھے آدمی تھے۔ کبھی اتنا بھی معلوم نہ کر سکے کہ انگریز کا دفتر کہاں ہے اور معاوضہ وصول کرنے کے لئے کیا قدم اٹھانا چاہئے۔ انجام کار صبر و شکر کر کے بیٹھ گئے اور نہر کی کھدائی کی مزدوری کرنے لگے۔

انہی دنوں پر چہ لگا کہ بار میں کالونی کھل گئی ہے اور نئے آبادکاروں کو مفت زمین مل رہی ہے۔ نانا جی اپنی بیوی دو ننھے بیٹوں اور ایک بیٹی کا کنبہ ساتھ لے کر لائل پور روانہ ہوگئے۔ سواری کی توفیق نہ تھی اس لئے پاپیادہ چل کھڑے ہوئے۔ راستے میں محنت مزدوری کر کے پیٹ پالتے۔ نانا جی جگہ جگہ قلی کا کام کر لیتے یا کسی ٹال پر لکڑیاں چیر دیتے۔ نانی اور ماں جی کسی کا سوت کات دیتیں یا مکانوں کے فرش اور دیواریں لیپ دیتیں۔ لائل پور کا صحیح راستہ کسی کو نہ آتا تھا جگہ جگہ بھٹکتے تھے اور پوچھ پوچھ کر دنوں کی منزل ہفتوں میں طے کرتے تھے۔

ڈیڑھ دو مہینے کی مسافت کے بعد جڑانوالہ پہنچے۔ پاپیادہ چلنے اور محنت مزدوری کی مشقت سے سب کے جسم نڈھال اور پاؤں سوجے ہوئے تھے۔ یہاں پر چند ماہ قیام کیا۔ نانا جی دن بھر غلہ منڈی میں بوریاں اٹھانے کا کام کرتے۔ نانی چرخہ کات کر سوت بیچتیں اور ماں جی گھر سنبھالتیں جو ایک چھوٹے سے جھونپڑے پر مشتمل تھا۔

انہی دنوں بقر عید کا تہوار آیا۔ نانا جی کے پاس چند روپے جمع ہوگئے تھے۔ انہوں نے ماں جی کو تین آنے بطور عیدی دیئے۔ زندگی میں پہلی بار ماں جی کے ہاتھ اتنے پیسے آئے تھے۔ انہوں نے بہت سوچا لیکن اس رقم کا کوئی مصرف ان کی سمجھ میں نہ آسکا۔ وفات کے وقت ان کی عمر کوئی اسی برس کے لگ بھگ تھی لیکن ان کے نزدیک سو روپے، دس روپے، پانچ روپے کے نوٹوں میں امتیاز کرنا آسان کام نہ تھا عیدی کے تین آنے کئی روز ماں جی کے دوپٹے کے ایک کونے میں بندھے رہے۔ جس روز وہ جڑانوالہ سے رخصت ہو رہی تھیں ماں جی نے گیارہ پیسے کا تیل خرید کر مسجد کے چراغ میں ڈال دیا۔ باقی ایک پیسہ اپنے پاس رکھا۔ اس کے بعد جب کبھی گیارہ پیسے پورے ہو جاتے تو وہ فوراً مسجد میں تیل بھجوا دیتیں۔

ساری عمر جمعرات کی شام کو اس عمل پر بڑی وضعداری سے پابند رہیں۔ رفتہ رفتہ بہت سی مسجدوں میں بجلی آگئی لیکن لاہور اور کراچی جیسے شہروں میں بھی انہیں ایسی مسجدوں کا علم رہتا تھا جن کے چراغ اب بھی تیل سے روشن ہوتے تھے۔ وفات کی شب بھی ماں جی کے سرہانے ململ کے رومال میں بندھے ہوئے چند آنے موجود تھے۔ غالباً یہ پیسے بھی مسجد کے تیل کے لئے جمع کر رکھے تھے چونکہ وہ جمعرات کی شب تھی۔

ان چند آنوں کے علاوہ ماں جی کے پاس نہ کچھ اور رقم تھی اور نہ کوئی زیور۔ اسباب دنیا میں ان کے پاس گنتی کی چند چیزیں تھیں۔ تین جوڑے سوتی کپڑے، ایک جوڑا دیسی جوتا، ایک جوڑا ربڑ کی چپل، ایک عینک، ایک انگوٹھی جس میں تین چھوٹے چھوٹے فیروزے جڑے ہوئے تھے۔ ایک جائے نماز، ایک تسبیح اور باقی اللہ اللہ۔ پہننے کے لئے تین جوڑوں کو وہ خاص اہتمام سے رکھتی تھیں۔ ایک زیب تن، دوسرا اپنے ہاتھوں سے دھو کر تکیے کے نیچے رکھا رہتا تھا۔ تاکہ استری ہو جائے۔ تیسرا دھونے کے لئے تیار۔ ان کے علاوہ اگر چوتھا کپڑا ان کے پاس آتا تھا تو وہ چپکے سے ایک جوڑا کسی کو دے دیتی تھیں۔ اسی وجہ سے ساری عمر انہیں سوٹ کیس رکھنے کی حاجت محسوس نہ ہوئی۔ لمبے سے لمبے سفر پر روانہ ہونے کے لئے انہیں تیاری میں چند منٹ سے زیادہ نہ لگتے تھے۔ کپڑوں کی پوٹلی بنا کر انہیں جائے نماز میں لپیٹا۔ جاڑوں میں اونی فرد اور گرمیوں میں ململ کے دوپٹے کی بکل ماری اور جہاں کہیے چلنے کو تیار۔ سفر آخرت بھی انہوں نے اسی سادگی سے اختیار کیا۔ میلے کپڑے اپنے ہاتھوں سے دھو کر تکیے کے نیچے رکھے۔ نہا دھو کر بال سکھائے اور چند ہی منٹوں میں زندگی کے سب سے لمبے سفر پر روانہ ہوگئیں۔ جس خاموشی سے دنیا میں رہی تھیں، اسی خوشی سے عقبیٰ کو سدھار گئیں۔ غالباً اس موقع کے لئے وہ اکثر یہ دعا مانگا کرتی تھیں کہ اللہ تعالیٰ ہاتھ چلتے چلاتے اٹھا لے۔ اللہ کبھی کسی کا محتاج نہ کرے...

کھانے پینے میں وہ کپڑے لتے سے بھی زیادہ سادہ اور غریب مزاج تھیں۔ ان کی مرغوب ترین غذا مکئی کی روٹی، دھنئے پودینے کی چٹنی کے ساتھ تھی۔ باقی چیزیں خوشی سے تو کھا لیتی تھیں لیکن شوق سے نہیں۔ تقریباً ہر نوالے پر اللہ کا شکر ادا کرتی تھیں۔ پھلوں میں بھی بہت ہی مجبور کیا جائے تو کبھی کبھار کیلے کی فرمائش کرتی تھیں۔ البتہ ناشتے میں چائے دو پیالے اور تیسرے پہر سادہ چائے کا ایک پیالہ

ضرور پیتی تھیں۔ کھانا صرف ایک وقت کھاتی تھیں۔ اکثر و بیشتر دوپہر کا۔ شاذ و نادر رات کا۔ گرمیوں میں عموماً مکھن نکالی ہوئی پتلی نمکین لسی کے ساتھ ایک آدھ سادہ چپاتی ان کی محبوب خوراک تھی۔ دوسروں کو کوئی چیز رغبت سے کھاتے دیکھ کر خوش ہوتی تھیں اور ہمیشہ دعا کرتی تھیں۔ سب کا بھلا۔ خاص اپنے یا اپنے بچوں کے لئے انہوں نے براہِ راست کبھی کچھ نہ مانگا۔ پہلے دوسروں کے لئے مانگتی تھیں اور اس کے بعد مخلوق خدا کی حاجت روائی کے طفیل اپنے بچوں یا عزیزوں کا بھلا چاہتی تھیں۔ اپنے بیٹوں یا بیٹیوں کو انہوں نے اپنی زبان سے کبھی "میرے بیٹے" یا "میری بیٹی" کہنے کا دعویٰ نہیں کیا۔ ہمیشہ ان کو اللہ کا مال کہا کرتی تھیں۔

کسی سے کوئی کام لینا ماں جی پر بہت گراں گزرتا تھا۔ اپنے سب کام وہ اپنے ہاتھوں خود انجام دیتی تھیں۔ اگر کوئی ملازم زبردستی ان کا کوئی کام کر دیتا تو انہیں ایک عجیب قسم کی شرمندگی کا احساس ہونے لگتا تھا اور وہ احسان مندی سے سارا دن اسے دعا دیتی رہتی تھیں۔

سادگی اور درویشی کا یہ رکھ رکھاؤ کچھ تو قدرت نے ماں جی کی سرشت میں پیدا کیا تھا کچھ یقیناً زندگی کے زیر و بم نے سکھایا تھا۔

جڑانوالہ میں کچھ عرصہ قیام کے بعد جب وہ اپنے والدین اور خورد سال بھائیوں کے ساتھ زمین کی تلاش میں لائل پور کی کالونی کی طرف روانہ ہوئیں تو انہیں معلوم نہ تھا کہ انہیں کس مقام پر جانا ہے اور زمین حاصل کرنے کے لئے کیا قدم اٹھانا ہے۔ ماں جی بتایا کرتی تھیں کہ اس زمانے میں ان کے ذہن میں کالونی کا تصور ایک فرشتہ سیرت بزرگ کا تھا جو کہ کہیں سرِ راہ بیٹھا زمین کے پروانے تقسیم کر رہا ہوگا۔ کئی ہفتے یہ چھوٹا سا قافلہ لائل پور کے علاقے میں پاپیادہ بھٹکتا رہا لیکن کسی راہ گزر پر انہیں کالونی کا خضر صورت رہنما نہ مل سکا۔ آخر تنگ آ کر انہوں نے چک نمبر 392 جو ان دنوں نیا نیا آباد ہو رہا تھا ڈیرے ڈال دیئے۔ لوگ جوق در جوق وہاں آ کر آباد ہو رہے تھے۔ نانا جی نے اپنی سادگی میں یہ سمجھا کہ کالونی میں آباد ہونے کا شاید یہی ایک طریقہ ہوگا۔ چنانچہ انہوں نے ایک چھوٹا سا احاطہ گھیر کر گھاس پھونس کی جھونپڑی بنائی اور بنجر اراضی کا ایک قطعہ تلاش کر کے کاشت کی تیاری کرنے لگے۔ انہی دنوں محکمہ مال کا عملہ پڑتال کے لئے آیا۔ نانا جی کے پاس الاٹ منٹ کے کاغذات نہ تھے۔ چنانچہ انہیں چک سے نکال دیا گیا اور سرکاری زمین پر ناجائز جھونپڑا بنانے کی پاداش میں ان کے برتن اور بستر قرق کر لئے گئے۔ عملے کے ایک آدمی نے چاندی کی دو بالیاں بھی ماں جی کے کانوں سے اتروالیں۔ ایک بالی اتارنے میں ذرا دیر ہوئی تو اس نے زور سے کھینچ لی جس سے ماں جی کے کان کا زیریں حصہ بری طرح سے پھٹ گیا۔

چک 392 سے نکل کر جو راستہ سامنے آیا اس پر چل کھڑے ہوئے۔ گرمیوں کے دن تھے۔ دن بھر لو چلتی تھی۔ پانی رکھنے کے لئے مٹی کا پیالہ بھی پاس نہ تھا۔ جہاں کہیں کوئی کنواں نظر آیا ماں جی اپنا دوپٹہ بھگو لیتیں تاکہ پیاس لگنے سے اپنے چھوٹے بھائیوں کو چساتی جائیں۔ اس طرح وہ چلتے چلتے چک نمبر 507 میں پہنچے جہاں پر ایک جان پہچان کے آبادکار نے نانا جی کو اپنا مزارع رکھ لیا۔ نانا جی ہل چلاتے تھے۔ نانی مویشی چرانے لے جاتی تھیں۔ ماں جی کھیتوں سے گھاس اور چارہ کاٹ کر زمیندار کی بھینسوں اور گایوں کے لئے لایا کرتی تھیں۔ ان دنوں انہیں مقدور بھی نہ تھا کہ ایک وقت کی روٹی بھی پوری طرح کھا سکیں۔ کسی وقت جنگلی بیروں پر گزارہ ہوتا تھا۔ کبھی خربوزے کے چھلکے ابال کر کھا لیتے تھے۔ کبھی کسی کھیت میں کچی انبیاں گری ہوئی مل گئیں تو ان کی چٹنی بنا لیتے تھے۔ ایک روز کہیں سے توریے اور گلتھے کا ملا جلا ساگ ہاتھ آ گیا۔ نانی محنت مزدوری میں مصروف تھیں۔ ماں جی نے ساگ چولہے پر چڑھایا۔ جب پک

کر تیار ہو گیا اور ساگ کو الن لگا کر گھوٹنے کا وقت آیا تو ماں جی نے ڈوئی ایسے زور سے چلائی کہ ہنڈیا کا پیندا ٹوٹ گیا اور سارا ساگ بہہ کر چولہے میں آ پڑا۔ ماں جی کو نانی سے ڈانٹ پڑی اور مار بھی۔ رات کو سارے خاندان نے چولہے کی لکڑیوں پر گرا ہوا ساگ انگلیوں سے چاٹ چاٹ کر کسی قدر پیٹ بھرا۔

چک نمبر 507 نانا جی کو خوب راس آیا۔ چند ماہ کی محنت مزدوری کے بعد نئی آبادکاری کے سلسلے میں آسان قسطوں پر ان کو ایک مربع زمین مل گئی۔ رفتہ رفتہ دن پھرنے لگے اور تین سال میں ان کا شمار گاؤں کے کھاتے پیتے لوگوں میں ہونے لگا۔ جوں جوں فارغ البالی بڑھتی گئی توں توں آبائی وطن کی یاد ستانے لگی۔ چنانچہ خوشحالی کے چار پانچ سال گزارنے کے بعد سارا خاندان ریل میں بیٹھ کر منیلہ کی طرف روانہ ہوا۔ ریل کا سفر ماں جی کو بہت پسند آیا۔ وہ سارا وقت کھڑکی سے باہر منہ نکال کر تماشہ دیکھتی رہیں۔ اس عمل میں کوئلے کے بہت سے ذرے ان کی آنکھوں میں پڑ گئے۔ جس کی وجہ سے کئی روز تک وہ آشوب چشم میں مبتلا رہیں۔ اس تجربے کے بعد انہوں نے ساری عمر اپنے کسی بچے کو ریل کی کھڑکی سے باہر منہ نکالنے کی اجازت نہ دی۔

ماں جی ریل کے تھرڈ کلاس ڈبے میں بہت خوش رہتی تھیں۔ ہم سفر عورتوں اور بچوں سے فوراً گھل مل جاتیں۔ سفر کی تھکان اور راستے کے گرد و غبار کا ان پر کچھ اثر نہ ہوتا۔ اس کے برعکس اونچے درجوں میں بہت بیزار ہو جاتیں۔ ایک دو بار جب انہیں مجبوراً ایئر کنڈیشن ڈبے میں سفر کرنا پڑا تو وہ تھک کر چور ہو گئیں اور سارا وقت قید کی صعوبت کی طرح ان پر گراں گزرا۔

منیلہ پہنچ کر نانا جی نے اپنا آبائی مکان درست کیا۔ عزیز و اقارب کو تحائف دیئے۔ دعوتیں ہوئیں اور پھر ماں جی کے لئے بر ڈھونڈنے کا سلسلہ شروع ہو گیا۔

اس زمانے میں لائل پور کے مربعہ داروں کی بڑی دھوم تھی۔ ان کا شمار خوش قسمت اور باعزت لوگوں میں ہوتا تھا۔ چنانچہ چاروں طرف سے ماں جی کے لئے پے در پے پیام آنے لگے۔ یوں بھی ان دنوں ماں جی کے بڑے ٹھاٹھ باٹھ تھے۔ برادری والوں پر رعب گانٹھنے کے لئے نانی جی انہیں ہر روز نت نئے کپڑے پہناتی تھیں اور ہر وقت دلہنوں کی طرح سجا کر رکھتی تھیں۔

کبھی کبھار پرانی یادوں کو تازہ کرنے کے لئے ماں جی بڑے معصوم فخر سے کہا کرتی تھیں۔ ان دنوں میرا تو گاؤں میں نکلنا دوبھر ہو گیا تھا میں جس طرف سے گزر جاتی لوگ ٹھٹھک کر کھڑے ہو جاتے اور کہا کرتے۔ یہ خیال بخش مربعہ دار کی بیٹی جا رہی ہے۔ دیکھئے کون خوش نصیب اسے بیاہ کر لے جائے گا۔

"ماں جی! آپ کی اپنی نظر میں کوئی ایسا خوش نصیب نہیں تھا!" ہم لوگ چھیڑنے کی خاطر ان سے پوچھا کرتے۔

"توبہ توبہ پت" ماں جی کانوں پر ہاتھ لگاتیں "میری نظر میں بھلا کوئی کیسے ہو سکتا تھا۔ ہاں میرے دل میں اتنی سی خواہش ضرور تھی کہ اگر مجھے ایسا آدمی ملے جو دو حرف پڑھا لکھا ہو تو خدا کی بڑی مہربانی ہوگی"۔

ساری عمر میں غالباً یہی ایک خواہش تھی جو ماں جی کے دل میں خود اپنی ذات کے لئے پیدا ہوئی۔ اس کو خدا نے یوں پورا کر دیا کہ اسی سال ماں جی کی شادی عبداللہ صاحب سے ہو گئی۔

ان دنوں سارے علاقے میں عبداللہ صاحب کا طوطی بول رہا تھا۔ وہ ایک امیر کبیر گھرانے کے چشم و چراغ تھے لیکن پانچ چھ برس کی عمر میں یتیم بھی ہو گئے اور بے حد مفلوک الحال بھی۔ (جاری ہے)

ملک بھر کی تقریبات اور اعزازات کا احوال

پاکستانی بچوں نے اسٹریٹ چائلڈ ورلڈ کپ فٹبال ٹورنامنٹ جیت لیا

کھیل کے ذریعے صحت مند اور سرگرمیوں کو فروغ دینے کے حوالے سے گزشتہ ماہ برازیل کے شہر ریوڈی جنیرو میں منعقدہ اسٹریٹ چائلڈ ورلڈ کپ فٹ بال ٹورنامنٹ میں پاکستان سے تعلق رکھنے والے اسٹریٹ چائلڈ شاہینوں نے ملک سے باہر پہلی بار ایک عمدہ پرفارمنس سے امریکہ کی ٹیم کو شکست دے کر تیسری پوزیشن حاصل کرلی۔ فائنل میں امریکہ کے ساتھ دوبار میچ ڈرا ہونے کے باعث پینالٹی ککس کی مدد سے پاکستان نے 3 گول جبکہ امریکہ نے 2 گول کئے، پاکستان نے ایک گول سے فتح حاصل کی جو یقیناً قوم کے لئے باعث فخر ہے۔ اس فتح پر پاکستان فٹ بال فیڈریشن کے سربراہ سید فیصل حیات نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والی اس ٹیم کے لئے 5 لاکھ روپے نقد انعامی رقم کا اعلان بھی کیا۔ ان 9 کھلاڑیوں میں سے 8 کا تعلق کراچی سے اور یہ بچے ماری پور، ابراہیم حیدری، نیو کراچی اور کورنگی سے تعلق رکھتے ہیں اور صرف ایک بچہ آزاد فاؤنڈیشن میں زیر تعلیم ہے اور ایک بچے کا تعلق کوئٹہ سے ہے۔ پذیرائی کی ایک تقریب میں بچوں نے محکمہ سماجی بہبود، آزاد فاؤنڈیشن اور حکومت سندھ کا شکریہ ادا کیا ہے۔

کیمبرج یونیورسٹی کا 800 سالہ ریکارڈ توڑا پاکستانی بچے رائے حارث منظور نے

پاکستانی بچوں میں سائنس ٹیکنالوجی، آئی ٹی، کھیل اور کمپیوٹر کے علاوہ متعدد شعبوں کے ایسے ایسے جوہر پوشیدہ ہیں جنہیں صرف تراشنے کی ضرورت ہے۔ لیاقت وقابلیت کی بنیاد پر پاکستان کا پرچم بلند کرنے والی بچی ارفع کریم رندھاوا کو کون بھول سکتا ہے جس نے محض 10 برس کی عمر میں مائیکروسافٹ سرٹیفائیڈ میں سرٹیفکیٹس میں 10 برس کی عمر میں یہ اعزاز حاصل کیا۔
اسی طرح ایک اور ذہین بچی ستارہ بروج اکبر نے بھی 11 برس کی عمر میں کیمبرج یونیورسٹی کے زیر اہتمام منعقد ہونے والے اولیولز کے امتحانات میں پہلی پوزیشن حاصل کی اور اب 2014 میں راولپنڈی کے 9 سالہ بچے رائے حارث منظور نے برطانیہ کی کیمبرج یونیورسٹی کے زیر اہتمام منعقد ہونے والے اولیولز امتحانات میں دنیا کے 90 ملکوں کے 20 لاکھ طلباء و طالبات پر سبقت حاصل کرکے اپنی ذہانت اور قابلیت کے جھنڈے گاڑ دیئے۔ اطلاع کے مطابق حارث نے کیمبرج یونیورسٹی کا آٹھ سو سالہ ریکارڈ توڑا ہے۔

تھیلیسیمیا میں مبتلا بچوں کی خاموش پکار سنئے

انکشاف رونگٹے کھڑے کردینے کے لئے کافی ہے کہ پاکستان میں سات سے آٹھ ملین آبادی خون کی مہلک بیماری تھیلیسیمیا میں مبتلا ہے اور ہر سال 6 ہزار کے لگ بھگ بچے اس مرض کے ساتھ دنیا میں آرہے ہیں۔ اس بیماری کا واحد علاج بلڈ ٹرانسفیوژن تھراپی ہے۔ Help International Welfare Trust نے اس مقصد کے لئے پچھلے سترہ برسوں سے تھیلیسیمیا میں مبتلا بچوں کے علاوج معالجے اور ان کے والدین کی طبی مالی اعانت کررہا ہے۔ بلاشبہ فلاحی کام گھر سے شروع ہوتے ہیں مگر ان کا دائرہ کار ایک گھر تک محدود نہیں رہتا۔ تو کیوں نا اس ماہِ رمضان میں اپنی زکوٰۃ و خیرات سے اس فلاحی ادارے کی بنیادیں مضبوط کریں کیونکہ تھیلیسیمیا میں مبتلا معصوم بچے ہماری آپ کی مدد کے منتظر ہیں۔ پاکستان میں پہلی بار کسی فلاحی ادارے نے رائڈر کی خدمات لے کر آپ کے عطیات محفوظ ہاتھوں تک پہنچانے کا بیڑا اٹھایا ہے یا 021-35419088 پر براہ راست رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

”پاکستانی موسیقی کا فروغ اولین ترجیح ہے“ راحت فتح علی خان

عالمی شہرت کے حامل پاکستانی گلوکار راحت فتح علی خان نے کہا ہے کہ پاکستانی موسیقی کا فروغ ہماری اولین ترجیح ہے۔ میرا نیا دالبم Back to Love اس سلسلے کی کڑی ہے۔ یاد رہے کہ گزشتہ دنوں راحت کے نئے دالبم کی تقریب اجرائی ہوئی تھی۔ اس موقع پر ان کے ہمراہ موسیقار ساحر علی بگا، نغمہ نگار جاوید، لوک ورثے کے یوسف صلاح الدین اور سلیمان مسکان بے بھی موجود تھے۔ یقیناً اس دالبم کو بھی راحت کے گزشتہ گیتوں کی طرح خوب پذیرائی ملے گی۔ انہوں نے کراچی میں یہ تقریب کرکے کراچی والوں کے دل تو یوں بھی موہ لئے واقعی یہ شہر پاکستان کا دل ہے۔ تقریب میں راحت اپنا نیا گیت ”آنکھوں کے دریا کا اترنا بھی ضروری تھا“ کمال خوبی سے گایا۔ اس موقع پر ان کے نئے وڈیو سے دوگانے بھی دکھائے گئے۔

MOVIES BOOKS

ریت پر خون

مصنف: نور ظہیر
صفحات: 188
قیمت: 300روپے
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ مزنگ روڈ لاہور

محترمہ نور ظہیر صاحبہ برصغیر کے معروف مفکر اور ادیب سجاد ظہیر کی صاحبزادی ہیں۔ان کی والدہ رضیہ سجاد ظہیر بھی کسی تعارف کی محتاج نہیں۔نور صاحبہ کی تصنیف سرخ کارروان کے ہمسفر (سفرنامہ پاکستان) اور مائی گاڈ از اے وومن شائع ہو کر ادبی حلقوں میں داد وصول کر چکی ہیں۔ریت پر خون ان کے 20 افسانوں کا مجموعہ ہے۔اس کے علاوہ انہوں نے ڈرامے 'پتھر کے فوجی، تین بھری تلیہ اور ہم کہیں آپ سنیں لکھے۔آپ فیض احمد فیض کی داستانِ حیات بھی لکھ چکی ہیں، کتھک رقص کی تعلیم بھی حاصل کر چکی ہیں اور دنیا کے کئی ملکوں میں پرفارمنس بھی دے چکی ہیں۔ اردو ادیباؤں کے افسانے انگریزی میں ترجمے بھی کئے۔کہانی کہنے کا فن انہیں خوب آتا ہے۔ مشاہدہ لاجواب ہے۔جذبات پر انتہائی قوت سے دھیان دینے والی ادیبہ ہیں۔موضوع پر کمال حاصل ہے۔محرومی اور انسانیت ان کے خاص موضوع ہیں زبان اور لفظوں کے استعمال میں دبنگ رویہ اختیار کرتی ہیں اور سجاد ظہیر کی بیٹی سے آپ کیا توقع رکھتے ہیں؟ کتاب بہت اچھی طرح شائع کی گئی ہے اور قیمت بھی مناسب ہے۔

قلم سے آواز تک

مصنف: خرم سہیل
صفحات: 366
قیمت: 1200روپے
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

یہ کتاب معروف براڈ کاسٹر اور صحافی رضا علی عابدی کی سوانح حیات ہے۔آپ نے ایک طویل عرصہ برٹش براڈ کاسٹنگ کارپوریشن، بی بی سی اردو سروس میں گزارا۔نوجوان صحافی اور براڈ کاسٹر خرم سہیل نے خاصی تحقیق اور جستجو سے رضا علی عابدی کی زندگی کو 5 ادوار اور 13 ابواب میں تقسیم کیا۔کتاب کا دیباچہ معروف ناول نگار انتظار حسین نے لکھا ہے۔آپ کی زندگی بھی ایک پورا عہد ہے۔کتاب میں خاندانی پس منظر، تحقیقی سرگرمیوں کا ابتدائی زمانہ، آنکھوں میں کاٹی ہوئی راتیں، جتنوں میں گزارے ہوئے دن، آپ کے سفرنامے لندن میں بسر ہونے والے برسوں کی روداد، تصویریں، سلاطین دہلی اور نوابین اودھ سے رشتے داری کی تفصیل کے علاوہ مصروفیات کا حوالہ دیا گیا ہے۔مجموعی طور پر کتاب اچھی طرح شائع کی گئی ہے۔سوائے آخری باب کے جس میں تصاویر ایسے شائع ہوئی ہیں کہ نہ بھی ہوتیں تو زیادہ فرق نہ پڑتا۔ کتاب مجلد اور نیوز پرنٹ پر چھاپی گئی ہے اس اعتبار سے کتاب کی قیمت یقینی طور پر زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

ڈائریکٹر: پال ہیگز

کاسٹ: جیمز فرینکو، ملا کیونس، اولیویا وائلڈ، ماریا بیلو اور لیام نیسن

اس فلم کی کہانی تین مختلف ملکوں میں رہنے والوں کے اردگرد گھومتی ہے۔ یہ جوڑے رشتوں کو مضبوط کرنے اور بہتر زندگی گزارنے کے لئے بڑی سے بڑی قربانی دینے سے بھی پرہیز نہیں کرتے۔ کیرکٹرز بہت دلچسپ تخلیق کی گئی ہیں۔یہ جوڑے اپنے پیاروں کے لئے اپنی زندگی، دلچسپیوں اور ضرورتوں کو بھی تج دیتے ہیں۔توقعات نہ کرنے یا ایثار کے بدلے میں صرف احیا کرنا ہی کافی ہوگا۔فی الفور تو کچھ نہیں کیا جا سکتا کہ ہولی پکچرز کا یہ تجربہ مختلف ناظرین کو کتنا بھائے گا یا کون سے معرسار خواہش کہہ کر دیکھے گا۔
اس فلم کو پال ہیگز، مائیکل نوزک اور پال بریولز نے مشترکہ طور پر پروڈیوز کیا ہے۔اس فلم کو سینما گھر میں دیکھنے کا لطف ہی اور ہوگا۔

DRAMA MOVIE

ڈائریکٹر مارک ویب

کاسٹ اینڈریو گارفیلڈ، ایما اسٹون اور ڈین ڈلیان

2012 کی بلاک بسٹر فلم امیزنگ اسپائیڈر مین کے سیکوئل میں اداکار اینڈریو گارفیلڈ بحیثیت پیٹر پارکر اسپائیڈر مین اور ایما اسٹون بحیثیت گیون اسٹیسی اپنے سابقہ کرداروں میں جلوہ گر رہے ہیں جبکہ جیمی فاکس ولن (الیکٹرو) ڈین ڈلیان، پال گیمائی، سیلی فیلڈ، مارٹن میٹن، کرس کوپر اور ڈینس لیری اہم کردار ادا کر رہے ہیں

ایوی اراڈ کی پروڈیوس کردہ اس فلم کا اسکرین پلے ایلیکس کرٹزمین اور راجر ٹو آرکی نے تحریر کیا ہے۔ جو کولمبیا پکچرز کے تحت رواں سال 2D اور 3D فارمیٹ پر بڑے پردے پر دیکھنے کا لطف آرہا ہوگا۔

آغازِ سفر

ڈائریکٹر : شرمین عبید چنائے

پیشکش: آج ٹی وی

ہر ماہ اس کالم میں آپ تفریحی ڈراموں پر تبصرے پڑھا کرتے ہیں لیکن پاکستانی چینل آج پر ایک دستاویزی پروگرام شروع ہوا ہے جس میں الیکٹرانک میڈیا کے جرنلزم کے حوالے سے ان سماجی مسائل کو ہائی لائٹ کیا جارہا ہے جو ہمارے شہروں، قصبوں اور دیہاتوں میں ایک عرصے سے ہوتے چلے آرہے ہیں۔ شرمین آسکر ایوارڈ یافتہ ہدایت کار ہیں جن کی کاوشوں اور صحافتی تحقیق کی تصویری جھلکیاں ان دنوں آغاز سفر کے عنوان سے پیش کی جارہی ہیں۔ عام خبرناموں کی رپورٹنگ اور شرمین کے اسکرپٹ اور کیمرہ ورک میں بہت حد تک فرق محسوس کیا جارہا ہے۔ یہ فرق ہے سرسری عکسبندی اور مسائل کی تہہ میں جاکر متوازی طرزِ فکر سے پکچرائزیشن کا، اسی لئے آغاز سفر ایک منفرد کاوش ہے۔

اب تک کے پروگراموں میں اسٹریٹ چلڈرنز، منشیات کے عادی افراد اور اتائی ڈاکٹروں کی مافیا پر دلچسپ پیرائے میں پروگرام پیش ہو چکے ہیں جنہیں سنجیدہ حلقوں میں سراہا جارہا ہے، پہلی بار دستاویزی پروگراموں کو تفریحی فلم کی طرح ریڈ کارپٹ نصیب ہوا جس کی تقریب کا احوال آپ ٹیلی ویژن اسکرین پر دیکھ چکے، شرمین سے توقع ہے کہ سوچ، تحقیق اور فکر کو بصیرت دینے والے ایسے ہی کارنامے انجام دیتی رہیں گی۔

بھابی

کاسٹ : شہزاد شیخ، سوہائے علی ابڑو، پروین اکبر، اعجاز اسلم اور بہار بیگم

پیشکش: Ary Digital

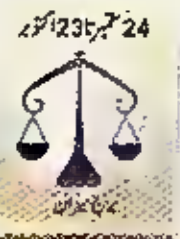
ممتاز افسانہ نگار غزالہ عزیز کی اس تحریر کی خوبی یہ ہے کہ اس کا کوئی کردار باغیانہ طرزِ فکر نہیں رکھتا۔ ایک گھر کے معاشی اور جذباتی مسائل کا احاطہ ہمدردانہ جذبے کے ساتھ کیا گیا ہے۔ عورت کا بیانہ پیدا ہوتا۔ اس کو منحوس قرار دیا جانا اور بیوہ کی زندگی کو اجیرن کر دینا پاکستانی معاشرے کے ایسے مسائل ہیں جن سے مڈل کلاس روزانہ ہی گزرتی ہے۔ پڑھے لکھے اور خوشحال طبقے بھی فرسودہ خیالات اور جہالت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ بھابی کی کہانی بھی اسی گرداب کے گرد گھوم رہی ہے۔ نوجوان بیوہ کے کردار میں سوہائے علی ابڑو نے کمال مہارت سے حقیقت کا رنگ بھرا ہے۔ وہ صبر و تحمل سے دکھوں کے پہاڑ سے مقابلہ کر رہی ہے۔ عورت ہی عورت سے ناانصافی اور ظلم کرتی ہے گو کہ زندگی میں اکثر مرتبہ یہی دیکھنے کو ملتا ہے اگر بہار بیگم جیسی معاملہ فہم اور سوجھ بوجھ رکھنے والی بزرگ خاتون اس کنبے میں نہ ہوتی تو Exploitation کا نہ تھمنے والا طوفان ہر عورت کو زندہ درگور کر دیتا۔ ڈرامہ تصادم کا نام ہے اور غزالہ عزیز نے اپنی تخلیقی بصیرت سے متوسط طبقے کی بے حد عمدہ عکاسی کی ہے۔ انہوں نے اپنے قلم کی تمام تر طاقت معاشرے کے بے ڈھنگے اور تبدیلی فکر کے حامی لوگوں کے پروفائل کو خوبصورتی سے آئینہ دکھایا ہے۔

ستاروں کی محفل

جوزا

ستارہ	نشان	موافق رنگ	عدد	عنصر
عطارد	جڑواں بچے	بھورا اور نقرئی	5	ہوا

برج جوزا منطقۃ البروج کا تیسرا برج ہے اس برج کا نشان جڑواں بچے کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ عام طور پر ہمہ صفت اور دہری شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ ان کی دلچسپیاں بیک وقت کئی شعبوں میں ہوتی ہیں اور اکثر یہ کام بخیر وخوبی انجام دے دیتے ہیں۔ بعض جوزا افراد کی شخصیت پرت دار ہوتی ہے۔ اگر ایک لمحے وہ خوش و خرم اور پرامید نظر آئیں تو اگلے لمحے وہ غم زدہ اور مایوس دکھائی دیں گے۔ محنتی اور باعمل لوگ ہوتے ہیں مگر کبھی کبھی وہ اپنی صلاحیتوں اور توانائیوں سے بڑھ کر کام سرانجام دیتے ہیں۔ کشادہ دل، کشادہ ذہن اور پرعزم ہوتے ہیں۔

21مارچ تا20اپریل

آپ کو تاریخ اور سیاست سے دلچسپی پیدا ہوگی۔ یہ ماہ ملی جلی کیفیات میں گزرے گا۔ فراخ دلی عروج پر رہے گی۔ مزاج میں تلخی بھی پیدا ہوسکتی ہے۔ آپ کی قائدانہ صلاحیتیں بروئے کار آئیں گی۔ نئے افراد سے دوستی اور مفاہمت کا رشتہ قائم ہوگا۔ اگر شراکت داری میں کام کررہے ہیں تو سمجھوتے والی فضا ہوسکتی ہے۔

21اپریل تا21مئی

آپ مضبوط قوت ارادی اور پکے ارادوں کے مالک ہوتے ہیں۔ اپنی صفات کی بناء پر صحیح معنوں میں نبرد آزما کہلاتے ہیں۔ یہ مہینہ آپ کے لئے آزمائشوں کا چلن لے کر آرہا ہے اس لئے خوش رہیں اور لگن سے اپنا کام سرانجام دیں۔ آپ اچھے ماتحت ہوتے ہیں مگر اس ماہ تنقید برداشت کرنی پڑے تو معقول بات کو ماننے سے گریز نہ کریں۔

22مئی تا21جون

صحت کی طرف سے پریشانی لاحق ہوسکتی ہے۔ طبیعت کا میلان روحانیت کی طرف مائل رہے گا۔ دفتری سیاست سے بچ کر رہیں۔ اگر ان دنوں میں کوئی نیا کام سیکھنا چاہتے ہیں تو کامیابی راستہ دیکھ رہی ہے۔ آپ زمرد کا نگینہ استعمال کرسکتی ہیں جو آپ کی خوش بختی بڑھادے گا۔ ذہن مستعد رہے گا مگر جسمانی طور پر چند مسائل پیدا ہونے کا امکان ہے۔

22جون تا23جولائی

اس ماہ آپ اپنے مزاج، گفتگو اور تقریر سے اپنے حلقے میں مقبولیت حاصل کرلیں گی۔ تنقید اور مخالفت سے کبھی نہ گھبرایئے گا اور اشتعال میں بھی آنے کی ضرورت نہیں۔ مرد خصوصاً شوہر پر حاکمانہ رویہ مسائل میں اضافہ کرسکتا ہے۔ اس ماہ کی 3، 10، 13، 15 اور 20 تاریخوں میں تھوڑی سی امید وبیم کی کیفیت رہے گی مگر مجموعی طور پر مہینہ بہت اچھا ہے۔

24جولائی تا23اگست

آپ کی طبیعت کا غیر تغیر پذیر ہونا آپ کے حق میں بہتر ہی رہے گا۔ سیاست میں کچھ کارگزاری رکھنا چاہیں تو یہ مہینہ سازگار ہے۔ گھر میں آپ کی اہمیت اجاگر ہورہی ہے اور ضرورت محسوس کی جائے گی۔ آپ کا وقار بڑھے گا۔ معمولات میں میزبانی کا جذبہ اور مصروفیت بھی بڑھے گی۔ طبیعت میں رومانوی جذبات غالب رہیں گے پورا مہینہ سعد ہے اگر کوئی کام جمعرات کے دن خیرات کرکے شروع کریں تو زیادہ مناسب ہے۔

24اگست تا23ستمبر

سفر کا امکان ہے یہ اندرون ملک بھی ہوسکتا ہے اور بیرون ملک بھی، کامیابی آپ کے مقدر میں لکھی ہے۔ آپ پریشان نہ ہوں کسی بھی دن صدقہ دے کر نیا کام بھی شروع کرسکتی ہیں۔ پہننے والے رنگوں میں بنفشی، دھانی سبز اور آسمانی مناسب رہیں گے۔ آپ کی عزت وافتخار میں بھی اضافہ ہوگا۔ زندگی اور محبت دونوں معاملات میں بہتری آرہی ہے۔

24ستمبر تا23اکتوبر

گذشتہ ماہ جو حکمت عملی آپ نے اختیار کی تھی اب رنگ لارہی ہے آپ کی شخصی جاذبیت میں اضافہ ہوگا یہ ماہ آپ کے لئے سعد ہے۔ پرخلوص ساتھیوں سے ملاپ ہوگا۔ غیر شادی شدہ میزان افراد کی نسبت طے ہوسکتی ہے یا وہ شادی کے بندھن میں بندھ سکتے ہیں اور رشتہ پائیدار بھی رہے گا اس ماہ آپ کی متوازن شخصیت زندگی کا روشن پہلو اجاگر کررہی ہے۔

24اکتوبر تا22نومبر

آپ کی تحمل مزاجی اور ثابت قدمی بہتر نتائج دے گی۔ یہ ماہ اچھا ہے فکر نہ کریں دوستی، محبت، سیر وتفریح اور گھریلو زندگی سب معاملات درست ہورہے ہیں۔ دوستوں میں مقبولیت بڑھے گی، تنقید سے نہ گھبرائیں۔ صحت کا خاص خیال رکھیں، کمر درد، گردے کے درد، سر درد اور معدے کا خیال رکھیں۔ عقرب خواتین کی کھانے پکانے میں دلچسپی بڑھے گی۔

23نومبر تا21دسمبر

اس ماہ طبیعت میں بے انتہا تجسس رہے گا۔ مزاج میں بھی تختی نہیں آئے گی۔ آپ کی کشش اور جاذبیت بھی بڑھے گی۔ جو لوگ سیاست اور مذہبی امور سے وابستہ ہیں انہیں اپنے ہدف حاصل کرنے میں کامیابی ہوگی۔ غیر شادی شدہ قوس افراد رشتہ ازدواج میں بندھ سکتے ہیں۔ تجارت اور کاروبار سے وابستہ خواتین وحضرات کے لئے ترقی کے نئے مواقع پیدا ہورہے ہیں۔

22دسمبر تا20جنوری

آپ بہت شاندار دماغی صلاحیتوں کے مالک ہیں۔ اپنی سوجھ بوجھ اور نکتہ رسی سے کئی کاروباری اداروں میں کامیاب ہوسکتے ہیں۔ اس ماہ آپ کی معاملہ فہمی سے کوئی شادی طے ہوسکتی ہے یا جائیداد خریدی اور فروخت کی جاسکتی ہے۔ آپ کو جسمانی تحفظ مل سکتا ہے۔ مالی طور پر بھی آسان اور مناسب مہینہ ہے۔ اخراجات قابو میں رہیں گے۔ زندگی کے مشکل مراحل ختم ہونے کو ہیں۔

21جنوری تا19فروری

آپ اپنی من موہنی شخصیت سے متاثر کرنے کی ہمت رکھتی ہیں۔ ہر ماہ آپ کے لئے تفکرات کم کررہا ہے۔ مگر آپ کی صحت ہی ایک مسئلہ ہے آپ کو اپنا چیک اپ کراتے رہنا چاہئے۔ بے خوابی، اعصابی بیماریاں، کمر درد اور دل کے امراض کا اندیشہ ہے سفر درپیش ہوسکتا ہے۔ اندرون اور بیرون ملک کسی بھی جگہ پر لہٰذا آپ تیاریاں کرلیں۔ کپڑوں میں بنفشی اور آسمانی رنگ کا انتخاب کرنا زیادہ موزوں ہے۔

20فروری تا20مارچ

آپ کو تنہائی کا احساس ستاتا ہے تو کیوں نہیں کوئی سماجی مصروفیت تلاش کرلیتیں۔ آپ بہت اچھی دوست، بہترین بیوی اور اچھی ماں ہیں۔ اس ماہ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں بھی ابھریں گی۔ آپ کی نرم دلی اور روحانیت دونوں ہی متاثر کرتی ہیں۔ اگر آپ فنون لطیفہ سے متعلق ہیں تو اس شعبے میں شہرت اور عزت دونوں ہی آپ کی منتظر ہیں۔ فکر نہ کریں یہ ماہ کئی معاملات کو سلجھانے کے لئے موزوں رہے گا۔